Psicologia

PARA PRINCIPIANTES

NORMAL
68
95
99
ANORMAL
ANORMAL

Nigel C. Benson e Simon Grove

Nigel C. Benson

PSICOLOGIA
para principiantes

PUBLICAÇÕES DOM QUIXOTE
LISBOA
2000

Biblioteca Nacional – Catalogação na Publicação
Benson, Nigel C., e outro
Psicologia para principiantes / Nigel C. Benson,
Simon Grove. — (Para principiantes; 33)
ISBN 972-20-1806-X
I — Grove, Simon
CDU 159.9

Publicações Dom Quixote, Lda
Rua Cintura do Porto
Urbanização da Matinha, Lote A — 2.º C
1900-649 Lisboa . Portugal

Edição original de Richard Appignanesi
Título original: *Introducing Psychology*
Tradução: J. Freitas e Silva
Revisão técnica: Emanuel Pestana
Revisão tipográfica: L. Baptista Coelho
1.ª edição: Julho de 2000
Fotocomposição e legendagem: Espaço 2 Gráfico
Depósito legal n.º 152854/00
Impressão e acabamento: Gráficas Varona — Salamanca
ISBN: 972-20-1806-X

O QUE É A PSICOLOGIA?

«Psicologia» vem de duas palavras: **psique** e **logos**. A palavra psique vem da palavra grega yuch — que significa «sopro de vida», *i.e.*, «alma ou espírito», livremente traduzida por MENTE.

A letra grega ψ (lê-se «psi») usa-se actualmente como símbolo internacional de Psicologia.

Portanto, a Psicologia definia-se originalmente como **o estudo da mente.**

Mas não é assim que a maioria dos psicólogos define hoje em dia a Psicologia.

Para Uma Definição

A maioria dos psicólogos procura arduamente estabelecer uma distinção clara entre o que *é* Psicologia e o que *não é.*

Então, como é que os psicólogos definem «Psicologia»? Bem, há dificuldades em encontrar uma definição universalmente aceite. Embora a maioria dos psicólogos concorde que é importante ser *científica* — para evitar confusões —, nem sempre é perfeitamente claro o que isso significa.

Outra dificuldade é o problema prático — há quem fale de «impossibilidade»! — de estudar directamente a «mente». Na verdade, a própria tentativa de definir «mente» é muito complicada. Alguns psicólogos evitam-no totalmente, em especial os comportamentalistas, como B. F. Skinner e J. B. Watson.

Na prática, portanto, a maioria dos psicólogos concentra-se naquilo que é **observável** e **mensurável** no comportamento de uma pessoa, incluindo os processos biológicos do corpo. Ao mesmo tempo, apesar dos pontos de vista extremistas de alguns comportamentalistas, a «mente» continua a ser geralmente considerada fulcral na questão.

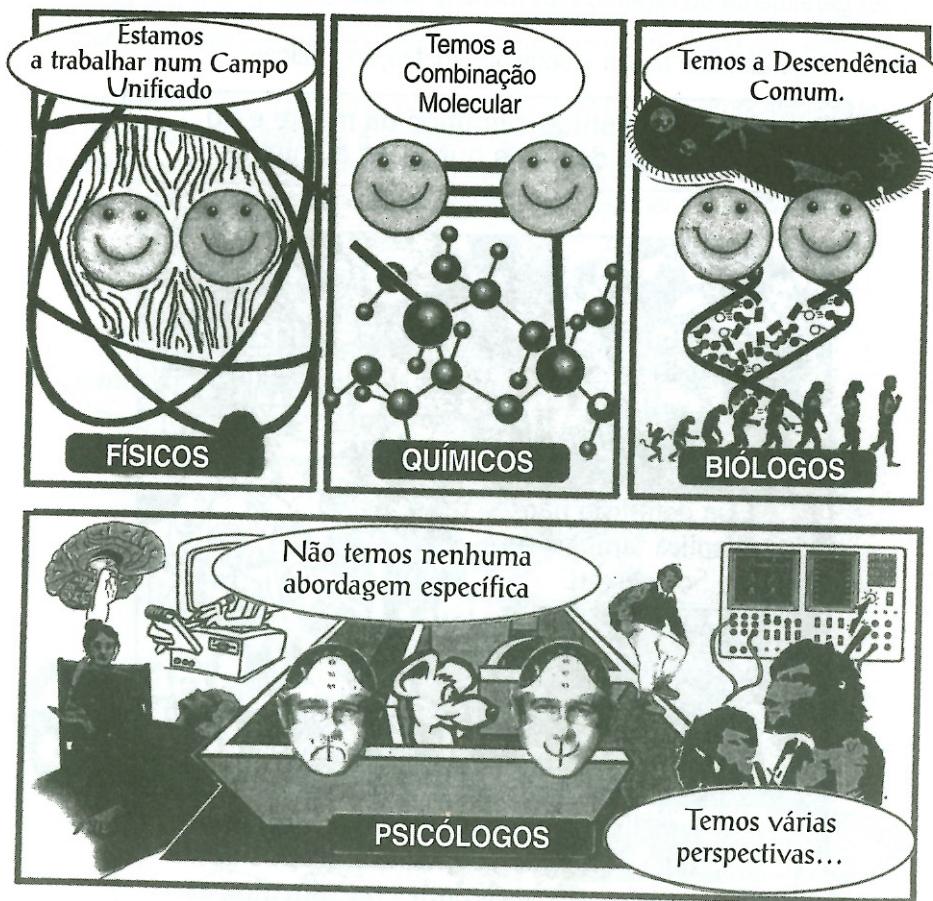
Assim, é geralmente aceite a seguinte «definição prática»:

Psicologia é o estudo científico da mente e do comportamento de seres humanos e animais.

A Psicologia, por outro lado, trata principalmente de indivíduos ou de pequenos grupos de pessoas, como no caso da Psicologia Social.

Também há diferenças nos *métodos* utilizados. Na Psicologia, é dada ênfase à *experimentação*, enquanto, na Sociologia, esse método não é, normalmente, possível — por razões práticas e éticas —, pelo que é mais comum recorrer a *observações* e *inquéritos*.

O Que É Que a Psicologia Inclui?

Ao contrário das Ciências Naturais, a Psicologia não tem uma teoria unificadora ou uma abordagem específica...

Vamos ver as 6 principais abordagens ou perspectivas da Psicologia:

PSICODINÂMICA; COMPORTAMENTALISTA; COGNITIVISTA (incluindo a *Gestalt*); HUMANÍSTICA; BIOPSICOLÓGICA; SOCIOCULTURAL

As Secções da Psicologia

Além das diferentes perspectivas, o tema pode ser dividido em várias áreas de estudo nos departamentos universitários. A seguinte seria uma divisão típica:

Para ser psicólogo é necessária uma formação reconhecida a nível de licenciatura e ser membro de uma Associação Profissional relevante[1].

[1] Em Portugal, para ser psicólogo é necessário um curso superior de Psicologia (licenciatura ou equiparado). Para efeitos de certificação profissional, o Sindicato dos Psicólogos emite uma «Carteira Profissional».

Psicologia e Psiquiatria?

É vulgar a confusão entre as duas coisas. Em termos simples, a diferença é esta:

Os psiquiatras são licenciados em Medicina, com a especialidade de Psiquiatria, e pertencem à Ordem dos Médicos. (Só eles podem prescrever medicamentos). Mas alguns psicólogos também se especializam, por meio de formação suplementar, na ajuda a pessoas com perturbações mentais — são Psicólogos Clínicos.

Para ser psicólogo clínico é preciso ser licenciado em Psicologia.

Alguns psicólogos clínicos baseiam as suas terapias, tal como os psiquiatras clássicos, na *Psicanálise*, enquanto outros utilizam a *Terapia Comportamental e a Modificação do Comportamento.* (Estas terapias são descritas mais adiante).

A Psicologia É Uma Ciência?

Uma vez que a definição inclui «estudo científico», isso coloca uma questão: «O que é a Ciência?» Para a maioria das pessoas, «ciência» sugere imagens de laboratórios com tubos de ensaio, complexo equipamento de medida, etc. Isto é adequado porque acentua a importância das EXPERIÊNCIAS, que só podem ser devidamente realizadas em condições controladas.

As experiências realizam-se para tentar descobrir as CAUSAS dos EFEITOS em todas as matérias científicas.

Portanto, os psicólogos têm de utilizar vários MÉTODOS de investigação diferentes das simples experiências.

METODOLOGIA

O estudo dos métodos de investigação chama-se «metodologia». Há nisto dois aspectos:

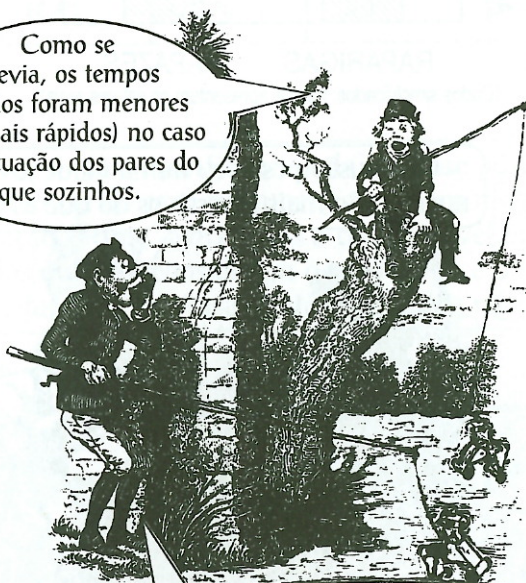
(a) as considerações mais PRÁTICAS sobre os métodos de investigação que devem ser utilizados, e

(b) as questões mais FILOSÓFICAS sobre a natureza da própria CIÊNCIA. Comecemos pela metodologia prática.

Dentro de cada método, podem utilizar-se várias TÉCNICAS, p. ex., gravação áudio e/ou vídeo, questionários, entrevistas, testes, medições, etc.

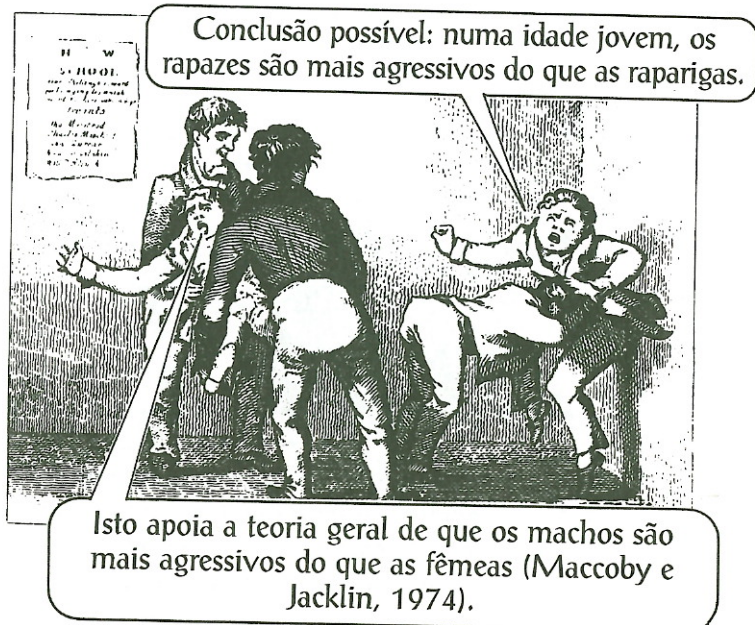
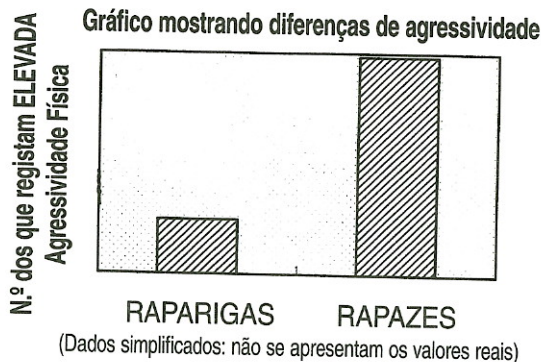
Métodos de Investigação: 1 Experimentação

A primeira experiência de Psicologia Social foi feita por Triplett (1898), que testou a hipótese (predição) de os rapazes enrolarem carretos de pesca mais depressa aos pares do que sozinhos.

Tempos médios para completar 150 voltas de um carreto de pesca a puxar cavalos de brincar:

Isto tem as características de todas as experiências. Altera-se uma «causa» variável (VI) e mede-se o «efeito» (VD), enquanto todas as outras variáveis são CONTROLADAS para que se mantenham inalteradas. Duas desvantagens são o poderem ser triviais ou artificiais.

2 Observação

Pode obter-se muita informação observando o comportamento, especialmente em ambientes «naturais»: casa, recreios escolares, infantário. McIntyre (1972) observou crianças com idades de 2 a 4 anos medindo a agressividade (segundo valores predeterminados). Alguns dos resultados foram os seguintes:

(Dados simplificados: não se apresentam os valores reais)

Porém, como isto não era uma experiência (não havia VI ou «causa» variável), não é possível dizer com segurança que o sexo é uma «causa» de agressividade. Além disso, havia muitas variáveis fora do controlo do investigador, p. ex., a disciplina paterna, os livros lidos, a TV e os filmes vistos, etc.

3 Inquérito

Este envolve tipicamente o estudo de **grande número** de pessoas, muitas vezes utilizando **questionários** e/ou **entrevistas**, p. ex., sobre atitudes. Wellings e outros realizaram o «Inquérito Nacional sobre Atitudes relativas ao Sexo e Estilos de Vida», publicada como *Sexual Behaviour in Britain (Comportamento Sexual na Grã-Bretanha)* (1994).

Uma das afirmações era a seguinte: «A companhia e o afecto são mais importantes do que o sexo num casamento ou numa relação.»

Resultados:

	concorda ou concorda totalmente	não concorda nem discorda	discorda ou discorda totalmente	Dimensão da amostra inquirida
homens	**67,2%**	22,0%	10,8%	2079
mulheres	**68,4%**	21,7%	9,9%	2563

Conclusão:

«Talvez o mais assinalável, dada a ênfase posta na importância do sexo nalguns sectores dos meios de comunicação (Brunt, 1982), seja a considerável maioria de inquiridos que não consideram o sexo como a parte mais importante de um casamento ou de uma relação.»

Dois problemas dos inquéritos e, na verdade, de TODA a investigação: serão PRECISOS, *i.e.*, consistentes, e VÁLIDOS, *i.e.*, correctos?

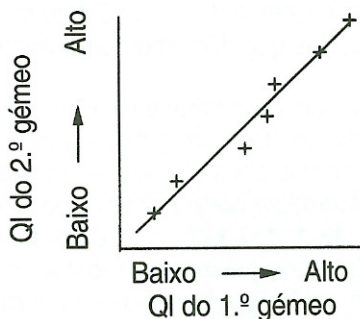
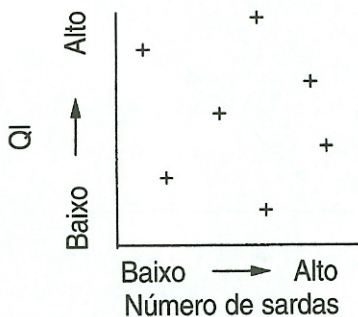
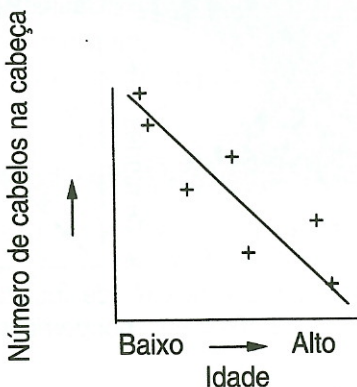
4 Estudo de Caso

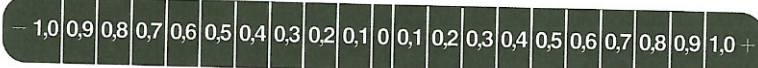
É um relatório altamente pormenorizado sobre um indivíduo (ou pequeno grupo, p. ex., uma família). Oliver Sacks (1970) publicou o caso do «Dr. P», sobre um músico culto e popular. Tragicamente, deixou de reconhecer pessoas e objectos, devido a danos cerebrais em adulto.

Estudos de casos neurológicos como este podem revelar muito sobre o cérebro. Neste caso, sobre a maneira como certas partes controlam a visualização, o reconhecimento e a recordação. Assim, estudos de caso (ou «clínicos») são muito úteis na Psicologia Cognitiva. Também constituem a base da Psicanálise.

5 Correlação

É uma medida da relação entre duas (ou mais) variáveis. Há três tipos: Positiva, Zero e Negativa. Podem ser apresentadas como **diagramas de dispersão.**

Correlação Positiva significa: quando uma variável aumenta, a outra também aumenta. Por exemplo, quando se mede a inteligência de gémeos verdadeiros

Não-Correlação significa: não existe relação positiva nem negativa, p. ex., entre sardas e inteligência.

Correlação Negativa significa: quando uma variável aumenta, a outra diminui, p. ex., quanto mais velho for um homem, menos cabelos tem na cabeça.

Escala de Correlação e Significância

A correlação também pode ser apresentada como um número numa escala

Na prática, cerca de 0,6 ou 0,7 ou mais (+ ou –) é normalmente significante. (Há tabelas que dão o número exacto para cada tamanho de amostra.)

Mas o mais importante é lembrar que a **correlação não mostra causalidade.** Ocorreu em Itália um grave exemplo deste vulgar mal-entendido. No princípio dos anos 80, houve mortes inexplicadas em que a elevada mortalidade se correlacionava positivamente com o consumo de azeite. O Governo tirou a conclusão apressada de que o azeite era venenoso. Investigações posteriores mostraram que tinham sido tomates contaminados por pesticidas a provocar as mortes...

Base de Falsa Suposição

N.º de mortes

Quantidade de azeite usada

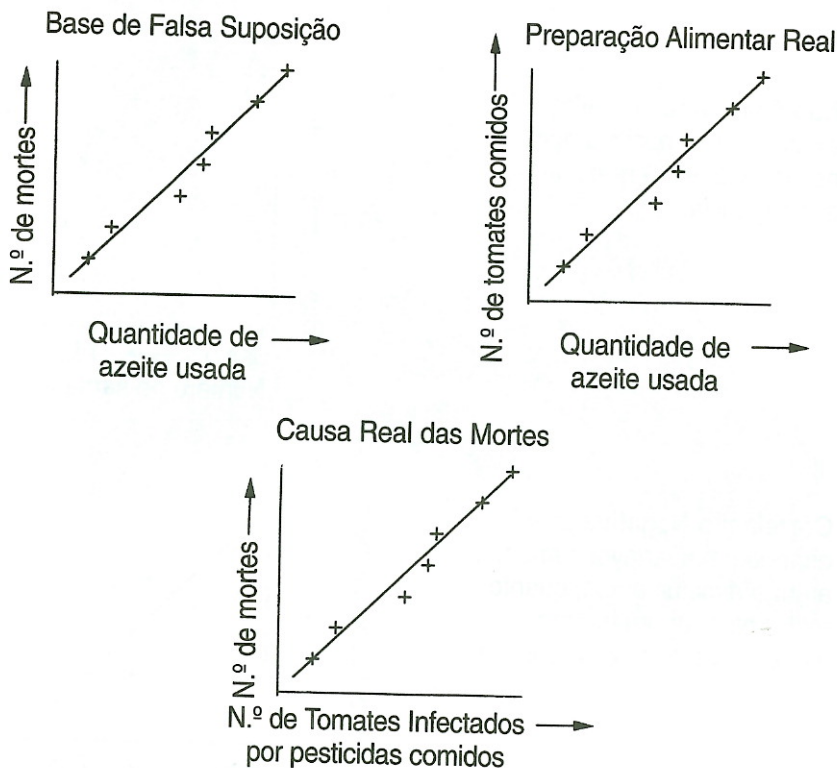
Preparação Alimentar Real

N.º de tomates comidos

Quantidade de azeite usada

Causa Real das Mortes

N.º de mortes

N.º de Tomates Infectados por pesticidas comidos

Há também o problema das Correlações ESPÚRIAS que ocorrem por acaso, p. ex., aumento das vendas de álcool e das bicicletas compradas por sacerdotes.

Outras Questões Metodológicas

Além de decidir acerca do método a utilizar, os psicólogos têm de verificar se a **amostra** seleccionada é adequada (tanto quantitativa como qualitativamente), e se os dados recolhidos são **precisos** e **válidos**.

A **amostragem** é o processo de selecção de um grupo de pessoas – **participantes** ou, como se dizia antigamente, «sujeitos» — para investigação. Raramente é possível testar toda a «população» que se investiga, pelo que se utiliza uma «amostra» representativa. Há 2 maneiras principais de seleccionar:

A amostragem **por quotas** utiliza um certo número de elementos de grupos específicos, p. ex., 20 elementos de três grupos etários diferentes. (Esta técnica também é utilizada por muitos autores de «sondagens de opinião», por exemplo, ao fazerem sondagens das intenções dos eleitores, seleccionando uma gama de cidades.)

Amostragem **oportunística** significa «seja quem for que estiver disponível na altura», o que pode, claro, produzir resultados viciados. (Na maioria dos casos, a investigação psicológica utiliza estudantes universitários!)

Precisão (ou Fidelidade) significa ser «repetível» ou «consistente». Quando se utiliza um teste preciso (fiel), ele dá resultados similares em circunstâncias similares. (Pode ser testado por correlação, comparando os resultados de um estudo com os de outro. Muitos testes são **padronizados** desta maneira.)

Porém, o facto de um teste ou de uma medida serem precisos não significa que sejam válidos.

Validade significa que o teste ou a medida utilizados medem realmente o que se pretende, p. ex., que um teste de QI mede «inteligência» (por vezes discutível!).

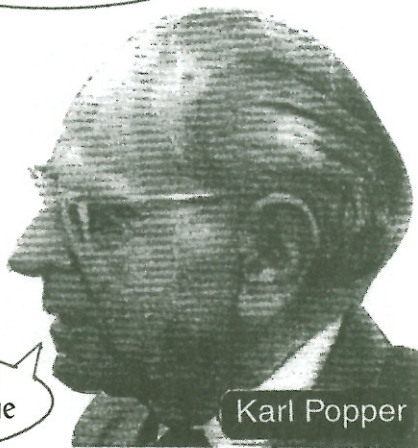
Metodologia Filosófica

Também há um aspecto filosófico na metodologia. Nele se fazem perguntas fundamentais. «Como é que sabemos se algo é verdadeiro? ... «Aquela teoria é correcta?» ... «Alguma vez conseguiremos provar alguma coisa?»... «O que é a Ciência?»

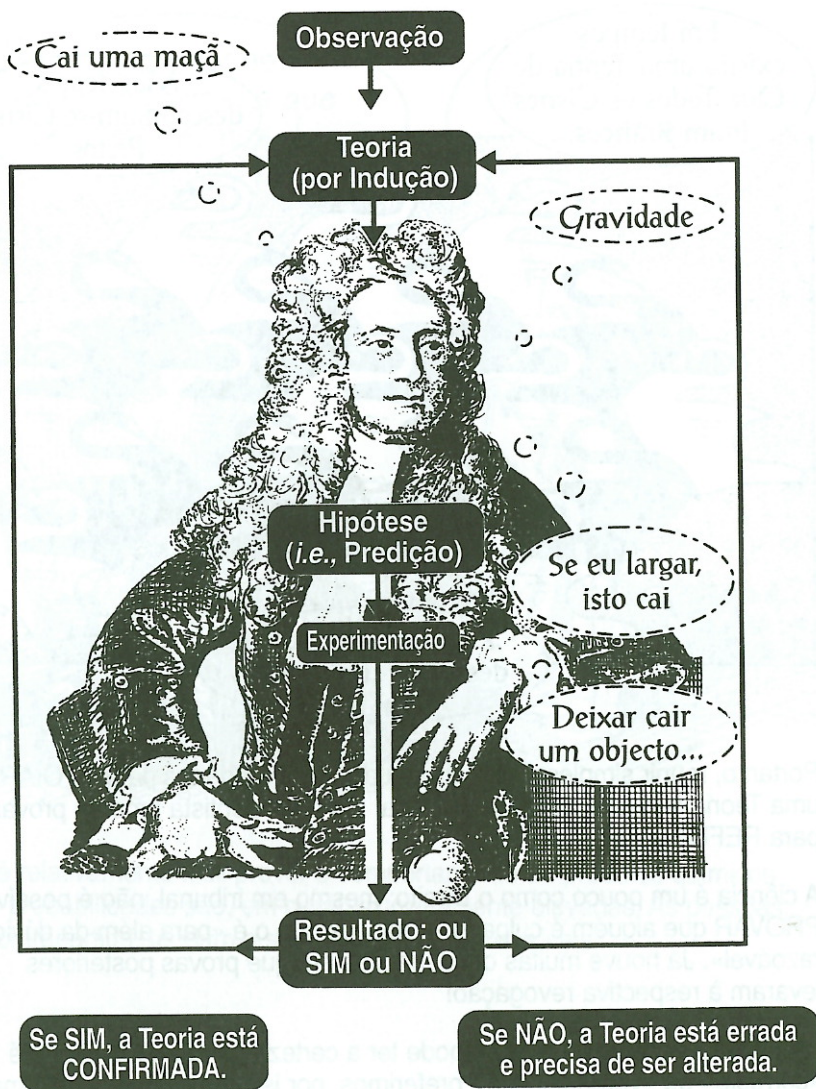
Hoje em dia, para a maioria das pessoas, «ciência» é fazer MEDIÇÕES e formular TEORIAS para explicar coisas — funcionando os dois processos em conjunto. Esta concepção pode parecer óbvia, mas nem sempre foi assim.

Assim, tornou-se necessário descobrir como as TEORIAS podiam ser TESTADAS. Na verdade, qual é a diferença entre TEORIAS CIENTÍFICAS e NÃO-CIENTÍFICAS? Houve um homem que apresentou uma maneira de decidir...

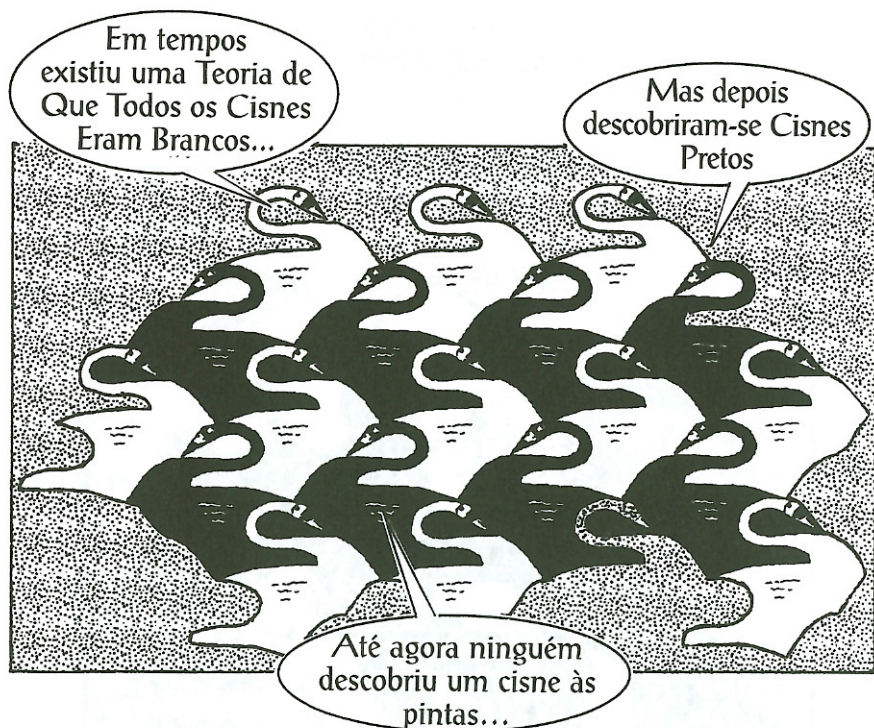
Karl Popper

Karl Popper (1902-94) estabeleceu um critério: As TEORIAS podem dividir-se em CIENTÍFICAS (*i.e.*, refutáveis) e NÃO-CIENTÍFICAS (*i.e.*, não-refutáveis). Nas TEORIAS NÃO-CIENTÍFICAS incluem-se: a maioria das ideias religiosas (p. ex., a existência de Deus), muitas ideias políticas (marxismo, capitalismo), ideias freudianas (p. ex., os conteúdos da mente inconsciente), e os horóscopos diários que se encontram nos jornais.

As Teorias Não-Científicas têm o atractivo de poder explicar TUDO — MAS isso é também a sua fraqueza! Tentar testá-las cientificamente é impossível, e por isso não faz sentido!

O Processo Científico

Combinar o CRITÉRIO DE POPPER com a geração de uma Teoria por INDUÇÃO — partir de uma situação particular para uma explicação geral — é (possivelmente) o processo mais comum por meio do qual a Ciência progride.

Um aspecto muito importante deste processo é que uma Teoria só pode ser REFUTADA se não puder ser COMPROVADA...

Porque É Que Não Se Pode Provar Nada?

Embora muitas vezes se use a palavra «provar» na vida quotidiana, NÃO SE PODE PROVAR NADA. Isso deve-se simplesmente ao facto de NENHUMA quantidade de prova ser suficiente — há sempre a possibilidade de nova prova divergente.

Portanto, reunir simplesmente uma quantidade de dados para APOIAR uma Teoria tem uma utilidade limitada: um bom cientista procura provas para REFUTAR uma Teoria.

A ciência é um pouco como o Direito: mesmo em tribunal, não é possível PROVAR que alguém é culpado,— apenas que o é «para além da dúvida razoável». Já houve muitas condenações em que provas posteriores levaram à respectiva revogação!

Na Ciência, também nunca se pode ter a certeza de que uma Teoria é «correcta» ou «verdadeira» — preferimos, por isso, considerar que uma Teoria é ÚTIL até aparecer outra melhor. A Teoria da Gravidade de Newton (atracção dos corpos) foi substituída pela Teoria da Gravidade de Einstein (distorções do espaço).

Nada É Certo...

A um nível filosófico ainda mais profundo, seja como for, nunca se pode ter a certeza do futuro. O simples facto de algo ter acontecido no passado não significa definitivamente que venha a acontecer no futuro.

Mas é relativamente fácil prever o comportamento de produtos químicos — as probabilidades são, em geral, extremamente elevadas. As pessoas, em contrapartida, tendem a ser muito mais imprevisíveis!

Probabilidade em Psicologia

Como regra prática, os psicólogos consideram 95% de certeza aceitável. Aceitam uma margem de erro de 5%. Se possível, preferem 99% de certeza, *i.e.,* um risco de apenas 1% de estarem errados. É por isso que a investigação psicológica se exprime, por norma, estatisticamente...

Para calcular essas estatísticas, os psicólogos utilizam uma variedade de **testes estatísticos** — teste t, Wilcoxon, Mann-Whitney, qui-quadrado, etc. — dependendo das circunstâncias.

Os estudantes que se iniciam nesta temática, com frequência se surpreendem e, por vezes, sentem-se desencorajados por essas estatísticas — mas elas são essenciais para a abordagem científica. De qualquer modo, não é necessário saber PORQUE É QUE esses testes funcionam, mas apenas que funcionam. Os testes estatísticos são apenas FERRAMENTAS para realizar o trabalho.

O NASCIMENTO DA PSICOLOGIA

A Psicologia nasceu oficialmente em 1879, quando Wilhelm Wundt (1832-1920) abriu o primeiro laboratório reconhecido para o estudo do comportamento humano em Leipzig, na Alemanha. Wundt foi o primeiro a usar o termo «Psicologia Experimental».

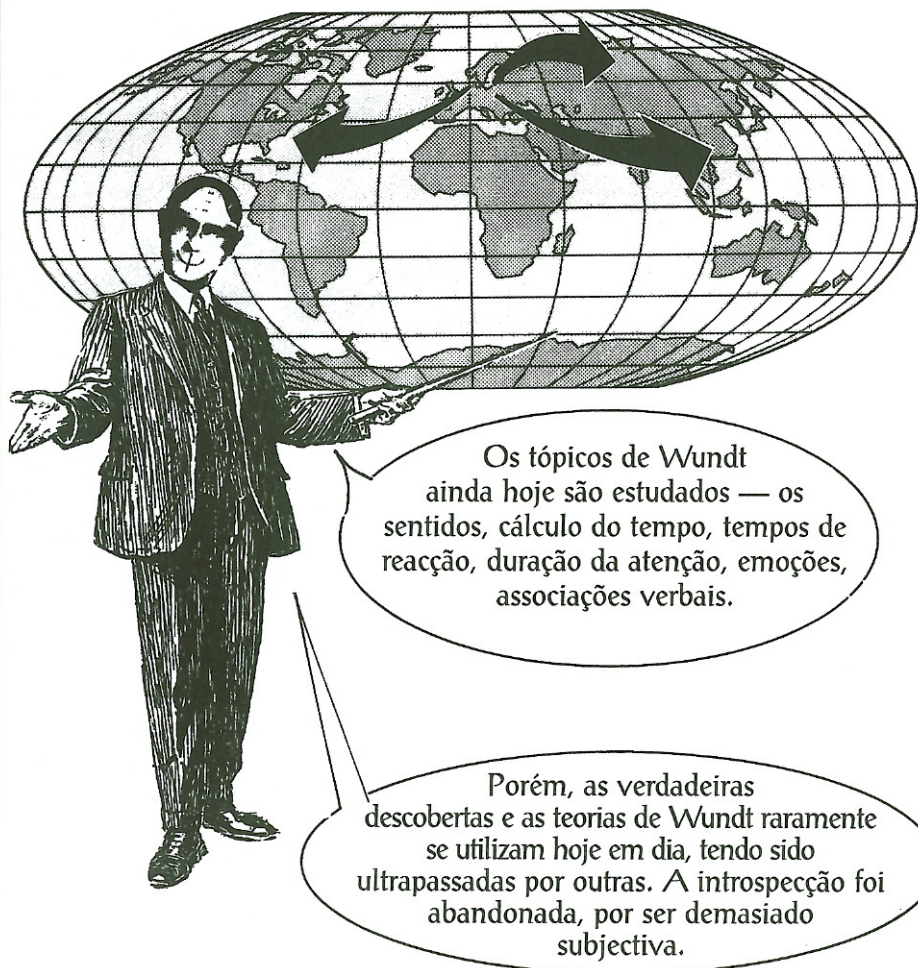
Wundt utilizou a INTROSPECÇÃO — o exame do estado mental da pessoa por ela própria — treinando pessoas para **se introspeccionarem,** usando regras estritas:

(1) os observadores têm de ser capazes de determinar quando é que o processo vai ser introduzido.
(2) têm de estar em estado de prontidão ou de grande atenção.
(3) tem de ser possível repetir a observação várias vezes.
(4) as condições experimentais têm de ser passíveis de variação em termos da manipulação controlada dos estímulos.

Os críticos preocupavam-se com a possibilidade de uma intensa auto--observação levar os estudantes à loucura!

Avaliação de Wundt

Wundt organizou cuidadosamente as primeiras experiências e iniciou também a Psicologia Social («Volk»), com inquéritos à linguagem, à arte, aos costumes sociais, aos mitos, às leis e à moral.

A fama de Wundt espalhou-se rapidamente. Os seus alunos criaram os seus próprios laboratórios ao regressarem a casa — nos E.U.A., na Itália, na Rússia e no Japão.

O valor de Wundt é ter fundado a Psicologia, ao rejeitar o pensamento não-científico do passado.

ANTES DA PSICOLOGIA

A importância de Wundt foi a nova abordagem científica. Anteriormente, muitas das mesmas questões tinham sido postas pelos filósofos, a começar por Sócrates (470-399 a.C.) nos tempos dos Gregos Antigos — sobre a memória, a aprendizagem, a percepção, os sonhos e o comportamento anormal.

Mas os Gregos tinham muitas vezes relutância em MEDIR as coisas. Platão e Aristóteles acreditavam que a verdade podia ser encontrada mais pelo pensamento do que pela acção.

Platão (c. 428-347 a.C.) Aristóteles (384-322 a.C.)

Os ensinamentos de Aristóteles dominaram a filosofia ocidental no período medieval da teologia cristã. Poderia dizer-se que a «psicologia» do cristianismo era a sua preocupação com o pecado, a culpa, a penitência e a autoridade.

O Problema Mente-Corpo em Descartes

O filósofo que mais directamente contribuiu para a Psicologia foi **René Descartes** (1596-1650). Descartes abordou o Problema da Mente-Corpo no *Discurso do Método* (1637) e em *As Meditações* (1641). Antes de Descartes acreditava-se principalmente que a Mente e o Corpo eram distintos (dualismo platónico), com a Mente a influenciar o Corpo, MAS NÃO sendo a inversa verdadeira.

Segundo Descartes, a Mente tem uma única função — o **pensamento.** (À ênfase de Descartes na razão chama-se «Racionalismo».) Além disso, a Mente produz 2 tipos de ideias,

Isto levou ao **Debate Natureza-Educação** — se um certo comportamento é principalmente inato ou adquirido. As pessoas que acreditam mais nas explicações pela «Natureza» chamaram-se «inatistas». Pelo contrário, outras pessoas põem a tónica na Aprendizagem ou «Educação».

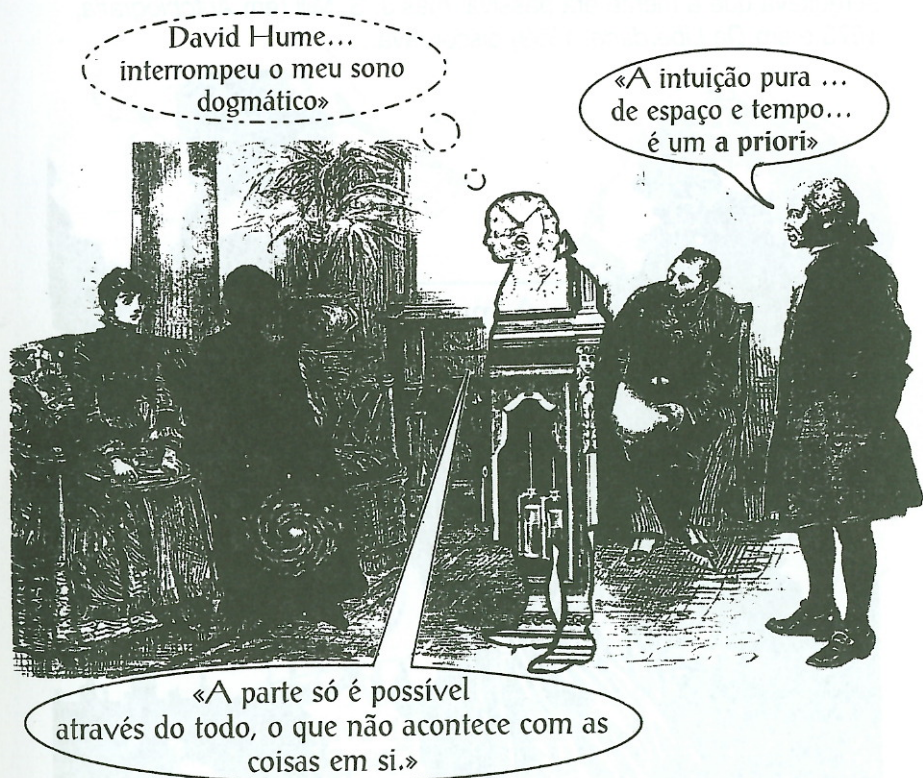
Associacionismo

John Locke (1632-1704), em *Um Ensaio sobre o Entendimento Humano* (1690), rejeitou as ideias inatas de Descartes e concordou com Aristóteles em que a mente, ao nascermos, é uma *tabula rasa* («tábua rasa»).

Locke iniciou oficialmente o Empirismo Inglês e produziu uma Teoria da Associação. O Associacionismo foi desenvolvido no século XVIII pelo bispo Berkeley (1685-1753) e por David Hume (1711-76).

Segundo Hume, presumimos associações de «causa e efeito» experimentando pares de acontecimentos, p. ex., uma bola de bilhar a bater noutra.

Transcendentalismo

Immanuel Kant (1724-1804) virou o Associacionismo de Hume de pernas para o ar, dizendo que conceitos preexistentes *(i.e., «a priori»)* de «causa» permitem-nos ter experiências objectivas. Kant argumentou também que a razão inata só por si não pode explicar o que existe ou não existe, o que não estava de acordo com o racionalismo de Descartes. Consequentemente, a *Crítica da Razão Pura* de Kant (1781) resolve o problema pela combinação de novas experiências com as ideias existentes, *i.e.*, «proposições sintéticas *a priori*».

Kant descreveu três actividades mentais: Conhecer, Sentir e Querer. Hoje, os psicólogos distinguem muitas vezes o Pensamento («aspecto cognitivo») das Emoções («aspecto afectivo»), por exemplo ao analisar atitudes.

Os pontos de vista de Kant eram **transcendentais** — isto é, explicações exteriores às experiências concretas. Muito próximos foram o «Idealismo» (p. ex., Hegel) e o «Romantismo» (p. ex., Schopenhauer, Kierkegaard) que se desenvolveram na Alemanha — especialmente na atitude agradecida e mística para com a natureza. Isso contrastava com a abordagem mecanicista de outros.

Utilitarismo

James Mill e J. S. Mill

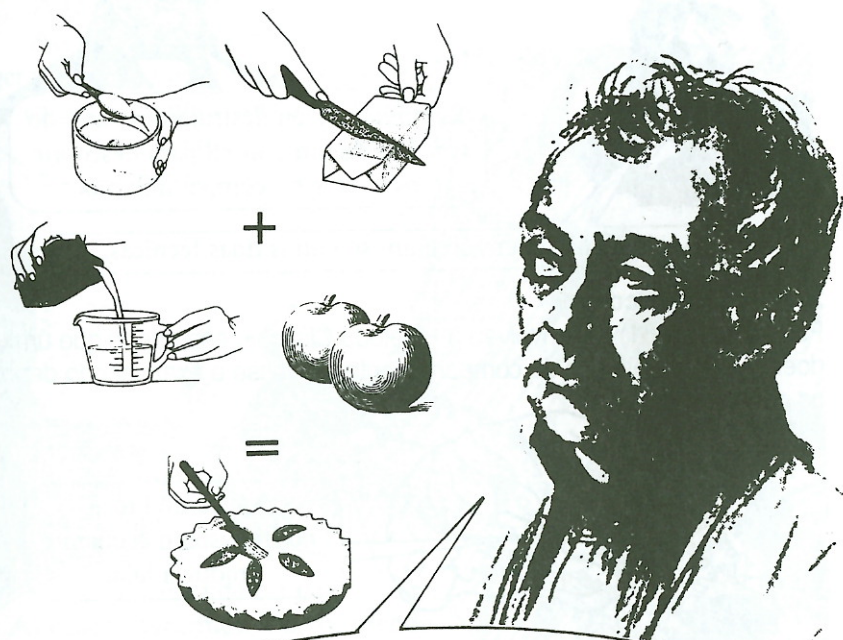
O filósofo libertário John Stuart Mill (106-1873) era filho de James Mill (1773-1836), um **utilitarista** — pessoa que acreditava na luta pela «maior felicidade do maior número de pessoas».

James Mill (em *Análise dos Fenómenos da Mente Humana*, 1829) acreditava que a mente era passiva, mas J. S. Mill (em *Autobiografia*, 1873 e em *Da Liberdade*, 1859) discordava...

J. S. Mill acreditava na «Química Mental», especialmente como «Síntese Criativa» — a fusão de elementos sensoriais em novos compostos que são mais do que a soma das partes constituintes. (Este ponto de vista e a ênfase no carácter criativo da mente activa foram mais tarde adoptados pelos Gestaltistas.) J. S. Mill dizia que a Psicologia podia tornar-se uma verdadeira ciência.

O Positivismo de Comte

Auguste Comte (1798-1857) foi amigo e benfeitor de J. S. Mill, mas embora discordasse de Mill quanto à ciência da mente, acreditava numa ciência da sociedade, e é designado como o «Pai da Sociologia».

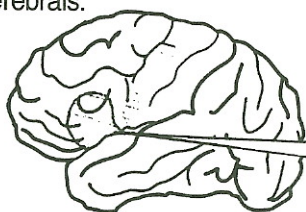
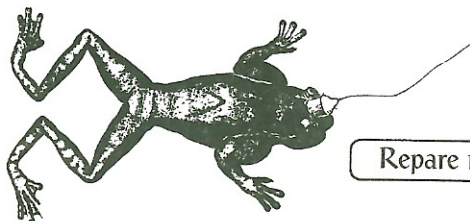
A contribuição de Comte para a Psicologia é através do POSITIVISMO.

O positivismo reduz proposições a simples factos — **Reducionismo.** Este influenciou mais tarde os Comportamentalistas e muitos biopsicólogos.

O positivismo de Comte levou finalmente aos Positivistas Lógicos dos anos 20 (A. J. Ayer, etc.) que queriam livrar-se de todas as afirmações que não pudessem ser publicamente verificadas ou empiricamente testadas — um ponto de vista que muitos psicólogos apoiam hoje em dia fortemente.

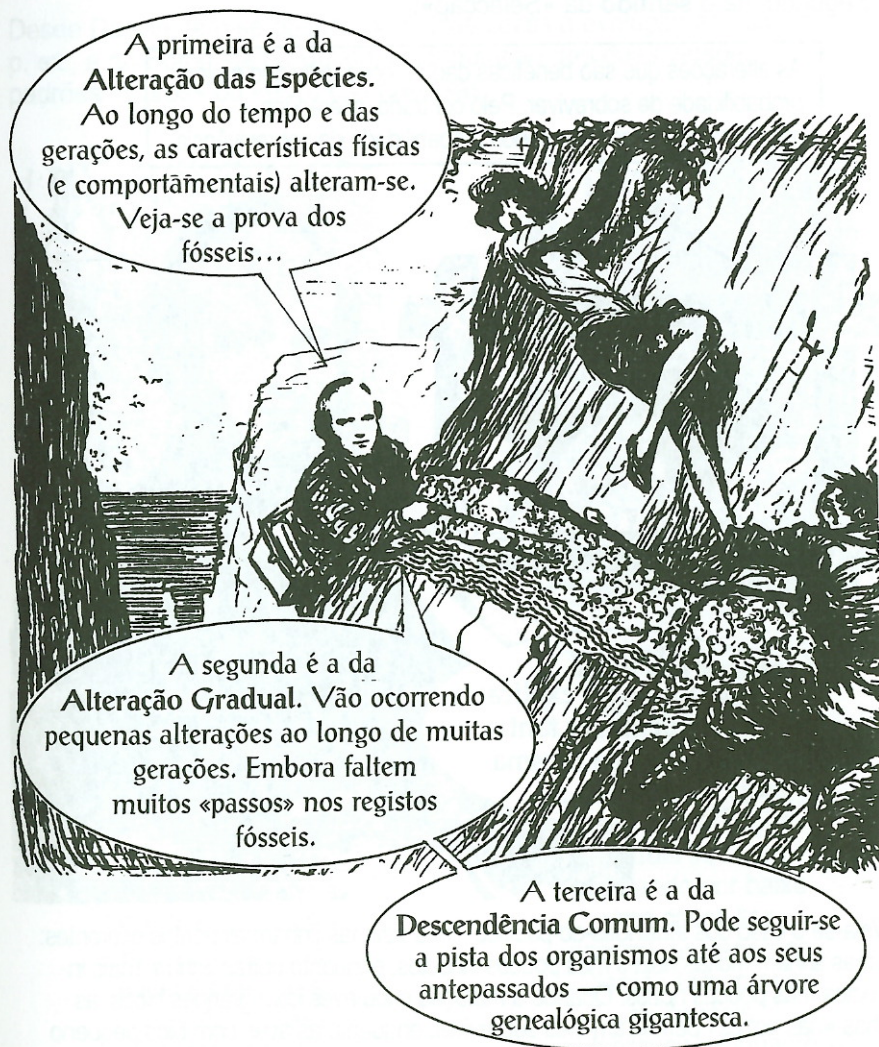
Primeiras Técnicas de Investigação Cerebral

Durante a década de 1830, a **fisiologia** tornou-se uma disciplina experimental, especialmente através de Johannes Müller (Berlim), Marshall Hall (Londres) e Pierre Flourens (Paris). Eles estudaram as funções cerebrais, tentando localizar áreas especializadas e desenvolver novas técnicas ainda hoje utilizadas.

1. Extirpação
Hall e Flourens:

2. Método Clínico
Paul Broca (1861) desenvolveu o «Método Clínico», esperando que um doente com problemas de comportamento morresse e examinando depois os danos cerebrais.

3. Estimulação Eléctrica
Gustav Fritsch e Eduard Hitzig, em 1870, aplicaram uma corrente eléctrica fraca a certas partes do cérebro e observaram a reacção.

Estas técnicas de investigação foram muito úteis, mas a importante Grande Teoria foi publicada por um homem.

A Teoria da Evolução de Darwin

Quando **Charles Darwin** (1809-82) publicou *Da Origem das Espécies por Selecção Natural* (1859), provocou uma tempestade — pública e intelectualmente. Grande parte da reacção imediata deveu-se simplesmente a mal-entendidos e ignorância acerca do que ele realmente dissera. (Coisa que continua a acontecer!) Não há propriamente *uma* teoria da evolução, mas sim um conjunto de quatro subteorias.

Agora vejamos a quarta e mais importante subteoria, a da **Selecção Natural...**

Selecção Natural

A Selecção Natural processa-se em duas partes. Primeiro, as alterações podem ocorrer de uma geração a outra. Hoje sabe-se que isso são «mutações» aleatórias dos genes — por exemplo, as que são provocadas pela radiação natural. Darwin não sabia por que razão ocorriam as alterações, mas apenas que elas ocorriam.)

Segundo, há o **sentido** da «Selecção»:

As alterações que são benéficas dão ao novo indivíduo maior probabilidade de sobreviver. Pelo contrário, alterações genéticas adversas dão menos probabilidade de sobrevivência.

Veja-se o caso dos tentilhões-do-pacífico. Ilhas vizinhas tinham alimentos diferentes: umas tinham muitas nozes mas poucos insectos, enquanto outras tinham mais insectos mas poucas nozes. Quando a mutação criou aves com grandes bicos, as ilhas «das nozes» permitiram-lhes sobreviver, enquanto as aves com bico pequeno que lá existiam morreram. MAS as aves que mudaram para bicos pequenos conseguiram sobreviver nas ilhas «de insectos», onde as de bico maior morreram. Este ajustamento dos animais ao ambiente chama-se **sobrevivência dos mais aptos.**

A Importância da Evolução

O conceito de «sobrevivência dos mais aptos» ajuda a explicar a variedade e a distribuição dos organismos vivos, tanto dos que sobreviveram como dos que desapareceram. (Importante: «apto» *não* significa «forte e saudável»! Muitas criaturas pequenas e fracas sobreviveram enquanto os grandes e fortes dinossauros se extinguiram!)

Desde Darwin, tem-se observado muitas vezes a evolução em acção, p. ex., a da Borboleta de Buffon, cuja mutação deu duas versões — com padrões «claros» ou «escuros» nas asas.

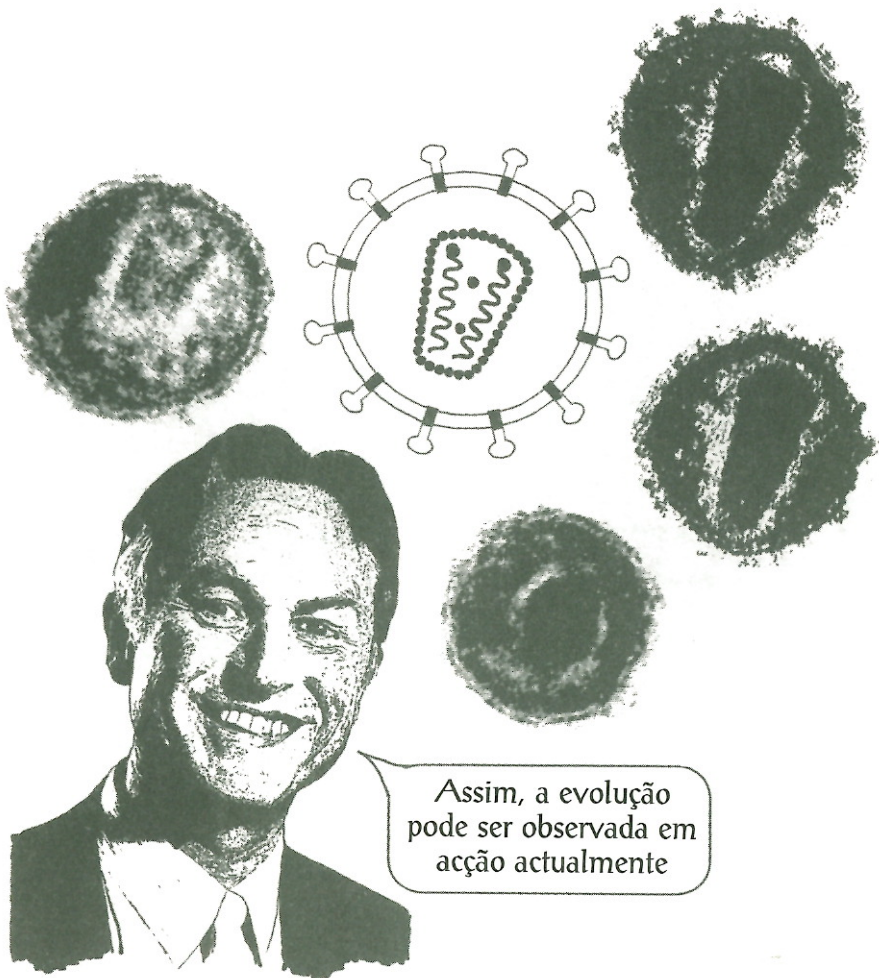
Árvore com líquenes, antes da poluição.

Originalmente, a versão «Escura» também não sobreviveu, devido à falta de camuflagem contra árvores com líquenes de cores claras. As versões «Claras» eram, consequentemente, mais vulgares.

Árvore sem líquenes, após poluição.

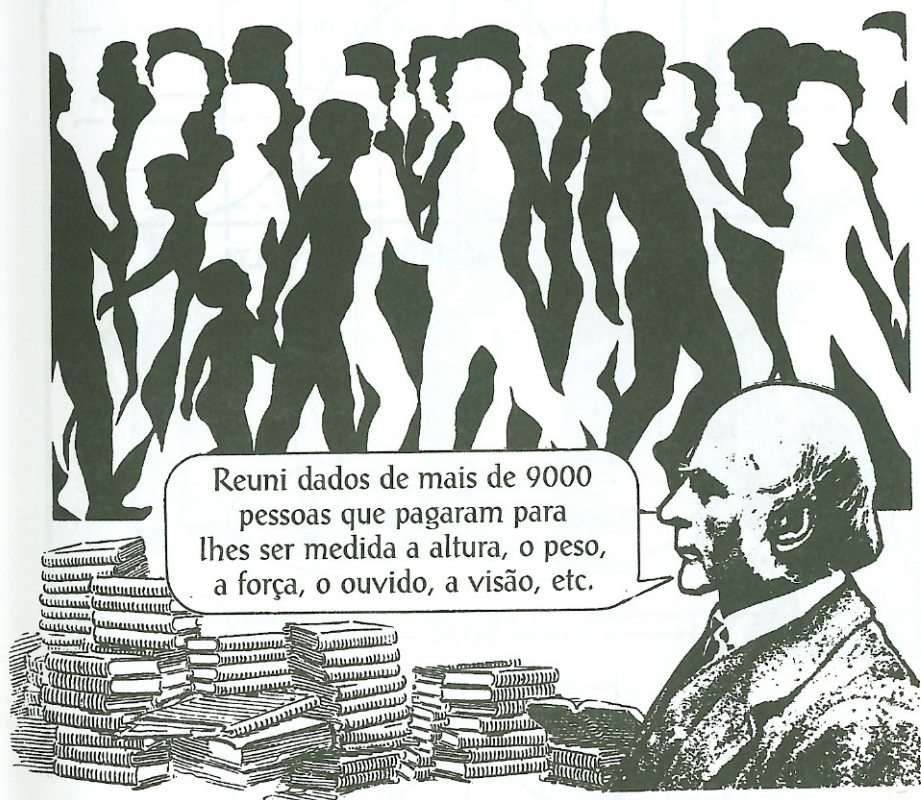
Porém, nos sítios em que a poluição destruiu líquenes (revelando por baixo uma casca lisa escura), as variantes «Claras» tornaram-se muito mais vulneráveis, enquanto as «Escuras» se tornaram camufladas.

A Evolução, hoje

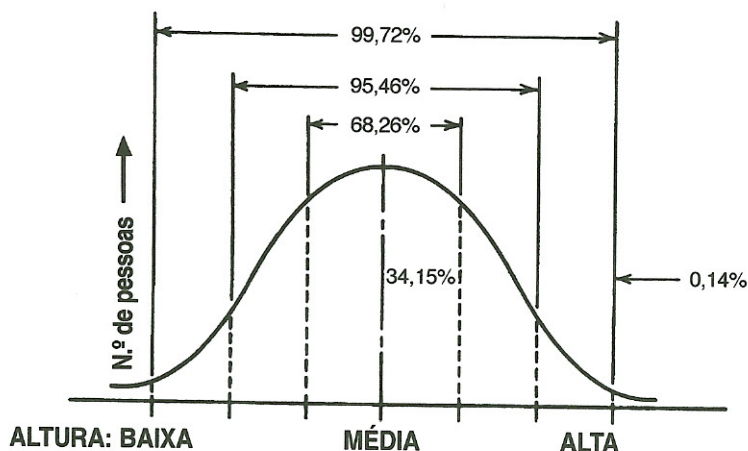
Nos anos mais recentes temos testemunhado mutações em bactérias e vírus que se tornaram resistentes a medicamentos como os antibióticos.

A evolução não é só a espinha dorsal da biologia ao explicar a estrutura e a função dos seres vivos, é também muito útil para os psicólogos ao explicar comportamentos como os rituais de acasalamento e a defesa do território. Richard Dawkins aproveitou-a (com significativas modificações), para explicar o altruísmo – ajudar os outros sem vantagens pessoais aparentes – pela sobrevivência dos genes (*O Gene Egoísta,* Dawkins, 1976), Dawkins é, também ele, com frequência mal compreendido,

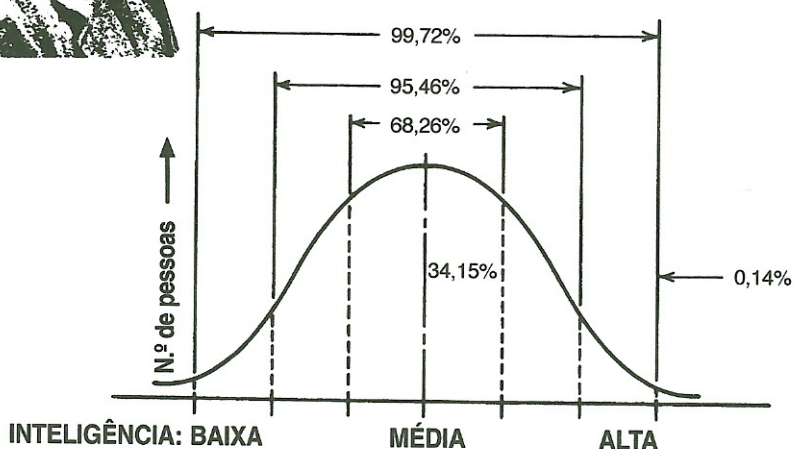
As Contribuições de Galton

Francis Galton (1822-1911), primo de Darwin, era um entusiasta da evolução e da hereditariedade. Foi o fundador da «Psicologia Diferencial» e descobriu o carácter único das impressões digitais (1892). Galton foi também um contador e medidor obsessivo. Até contou bocejos e tosses em conferências e salas de espectáculos — na tentativa de criar uma «medida do aborrecimento»!

Galton criou um laboratório em 1884, na Exposição Internacional de Saúde, que continuou durante seis anos no Museu de South Kensington.

Galton utilizou e desenvolveu 3 medidas estatísticas específicas: **Probabilidades, Distribuição Normal** e **Correlação.** *Hereditary Genius* (1869) e *English Men of Science* (1874) de Galton continham muitos estudos de caso de juízes, médicos e cientistas famosos que nasceram no seio de famílias com talentos correspondentes. A partir dessa investigação, Galton calculou a elevada PROBABILIDADE de homens eminentes terem filhos eminentes.

A Distribuição Normal

Galton utilizou a CURVA DE DISTRIBUIÇÃO NORMAL desenvolvida por **Adolphe Quetelet** (Bélgica, 1796-1874) — por exemplo, a distribuição da altura das pessoas.

Descobri que esta curva também se aplicava às características mentais.

99,72%
95,46%
68,26%
N.º de pessoas
34,15%
0,14%
INTELIGÊNCIA: BAIXA
MÉDIA
ALTA

Correlações

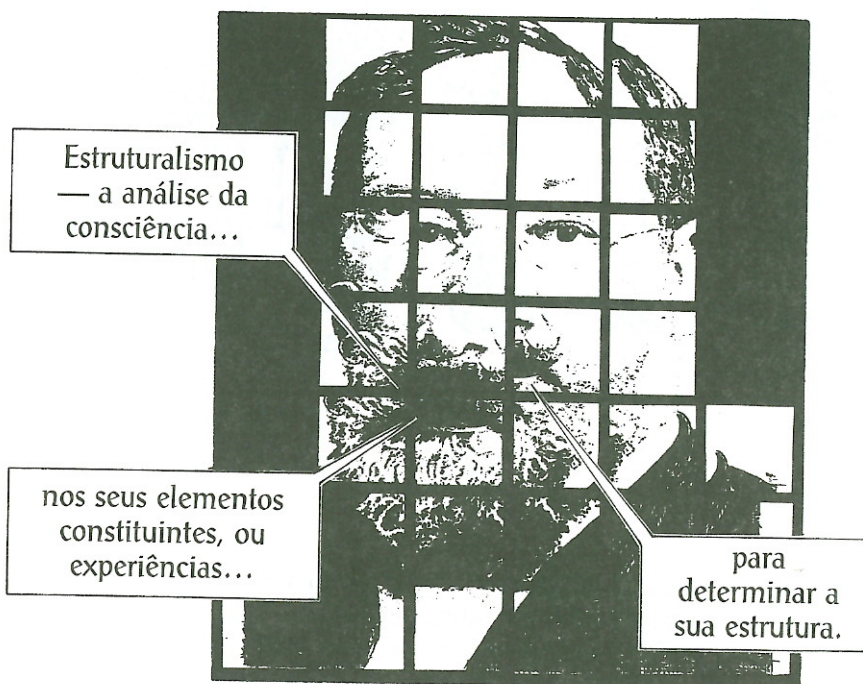
Galton publicou *Correlações* (1888) que ilustrava graficamente relações — por exemplo, que os homens altos não são tão altos como os seus pais, e os homens baixos são mais altos do que os pais.

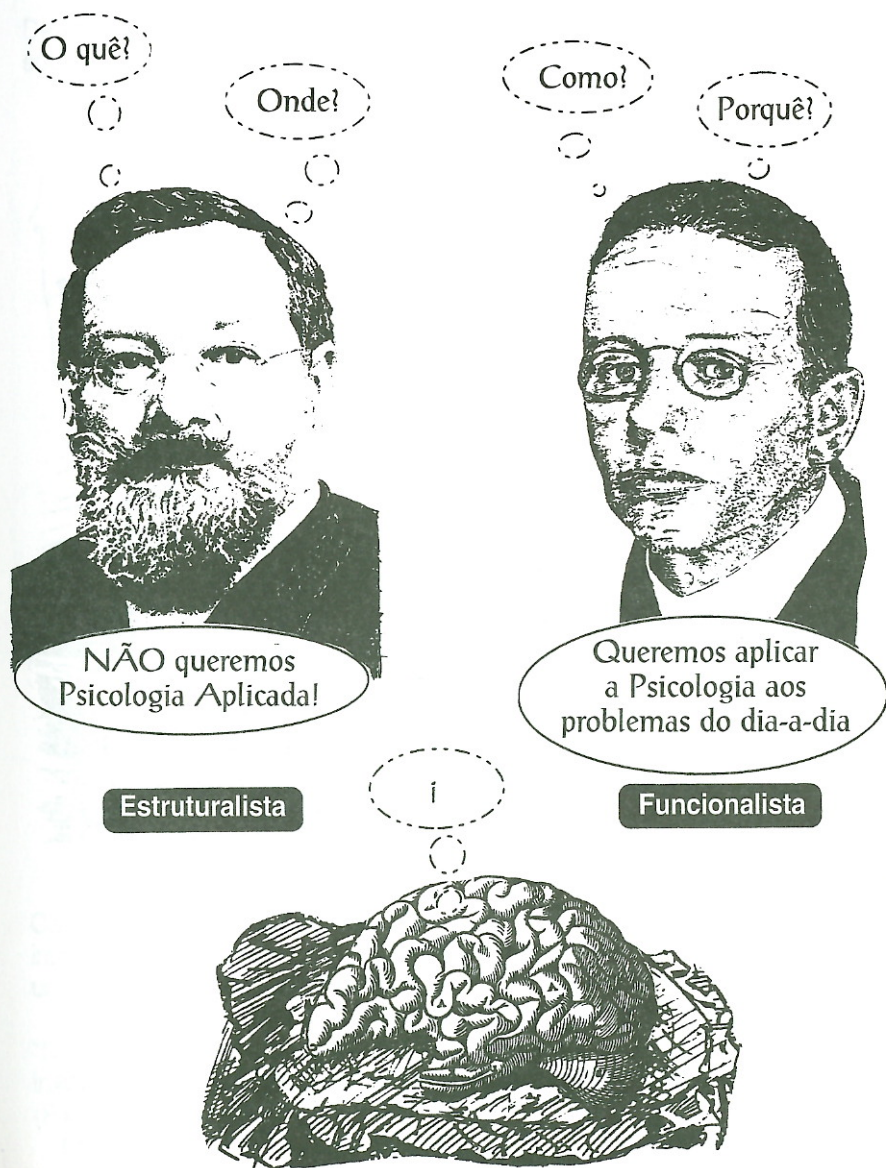
O discípulo de Galton, Karl Pearson, desenvolveu a fórmula do seu mestre para calcular a correlação (numa escala de –1,0 a +1,0): «O Coeficiente de Correlação de Pearson», hoje amplamente utilizado.

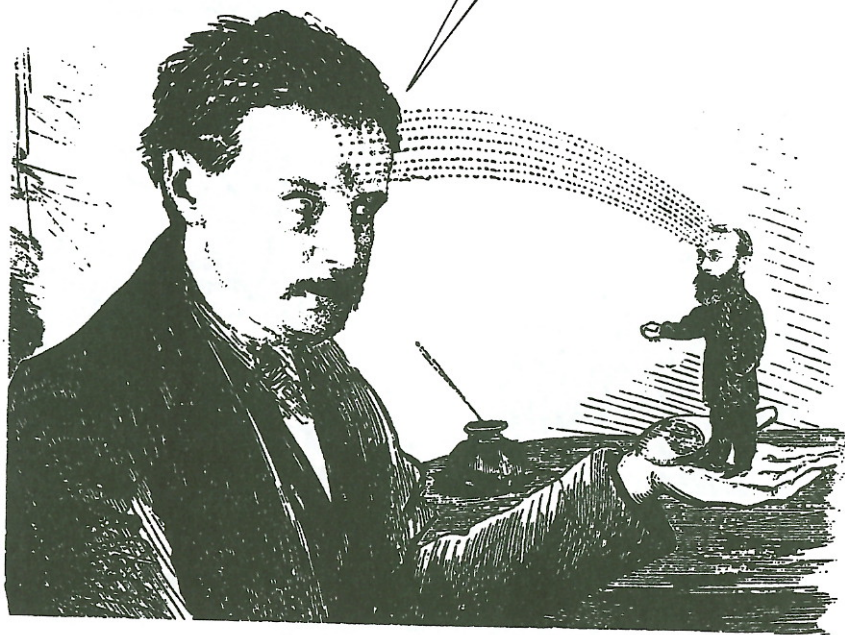
Usando a **estatística**, Galton colocou-se firmemente do lado da Natureza no debate Natureza-Educação. Em muitos aspectos, Galton teve maior influência do que o próprio Wundt.

Estruturalismo e Funcionalismo

A Alemanha (mesmo sem estar unificada até 1870) foi a Mãe da Psicologia. Proporcionou o *Zeitgeist* empírico e positivista certo — ambiente intelectual e económico, com muitas universidades, em contraste com as DUAS da Inglaterra! Até 1879, três outros fisiologistas ajudaram Wundt: Helmholz, Weber e Fechner. Depois, embora Wundt dominasse, outros investigadores produziram contribuições paralelas — especialmente **Ebbinghaus**, Muller, Brentano, Stumpf e Kulpe. Mas foi o discípulo mais famoso de Wundt que levou a Psicologia para os E.U.A.

Edward Titchener (1867-1927), um inglês discípulo e tradutor de Wundt, foi para os Estados Unidos (1893) instalar o seu próprio laboratório em Cornell. (Oxford recusou: até 1936 não existiu Psicologia!) Afirmava-se como ardente seguidor de Wundt, mas cedo desenvolveu uma abordagem diferente.

Isto era ainda demasiado introspectivo ou mecanicista — dividir em elementos experiências que só fazem sentido no seu todo (como os Gestaltistas afirmaram mais tarde). O estruturalismo durou cerca de 25 anos, tendo desaparecido quando Titchener morreu, mas de qualquer forma já estava em declínio nessa altura.

A oposição imediata veio do **Funcionalismo**. Tal como o nome sugere, dizia respeito à maneira como a mente FUNCIONA. A base próxima era a consciência de Darwin e Galton, e Herbert Spencer (1820-1903, outro inglês) que inventou o darwinismo social. (Spencer usava orelheiras para impedir que os seus pensamentos fossem perturbados!)

Os Primeiros Funcionalistas

William James (1842-1910) leccionou o primeiro curso de Psicologia na América em 1875. Porém, não gostava de experiências! Interessava-se pela consciência como produto da actividade do cérebro, sendo autor da expressão «Corrente de Consciência» para descrever o processo como contínuo e corrente (e não por elementos).

Mas James era considerado não-científico e pouco convencional: estudava telepatia, clarividência, espiritualismo, etc. — exactamente as coisas de que a maioria dos cientistas estava a dissociar-se!

Os interesses de James eram, no entanto, atraentes (como as «experiências religiosas»), e deu início a aplicações importantes, nomeadamente na Psicologia Educacional, com *Talks to Teachers* (Palestras para Professores) (1899).

A Educação foi também o principal interesse de **John Dewey** (1859--1952)* que publicou o primeiro manual americano, *Psicologia*, em 1886, rapidamente eclipsado pelo de James. Não gostava de «dicotomias» — não separava mente-corpo, meios-fins, facto-valor, pensamento-acção, indivíduo-sociedade. Em vez disso, era **pragmático** (como James), isto é, preferia o que funcionasse eficazmente na prática.

Dewey era um entusiasta da Evolução: as pessoas lutam para sobreviver. Concentrou-se na educação (1904).

Consequentemente, as escolas deviam ser locais em que as crianças interagem e experimentam, de acordo com as necessidades individuais e com uma «análise intelectual». Dewey fundou, assim, a «educação progressista».

*Não confundir com Melville Dewey, o bibliotecário (1851-1931) que inventou o *Sistema Decimal de Dewey* de classificação bibliográfica. (Psicologia é «150».)

James Angell (1869-1949), discípulo de John Dewey e colega de William James, tornou o Funcionalismo numa escola de pensamento — «A Escola de Chicago». O livro de Angell, *Psicologia* (1904), teve um êxito enorme.

Angell (1906) resumiu o Funcionalismo como o estudo:
(1) das operações mentais, e não dos elementos
(2) da consciência, incluindo processos como a vontade e o discernimento
(3) sem distinção mente-corpo

Harvey Carr (1873-1954) fez sucesso a partir de cerca de 1919, *i.e.* quando o Funcionalismo já estava a distanciar-se da mente (subjectiva) e da consciência, em direcção ao estudo do comportamento (objectivo).
O Funcionalismo acabou por chegar ao fim quando deixou de ter necessidade de lutar: em certo sentido, todos se tornaram «funcionalistas». (Embora poucos se chamem assim, hoje em dia.)

Historicamente, o Funcionalismo foi uma ponte importante entre o Estruturalismo e o Comportamentalismo — e as outras Perspectivas actuais.

PERSPECTIVAS

As primeiras duas perspectivas deram lugar às seis que temos hoje em dia (embora, na verdade, as «Escolas» Cognitiva e Humanística só tivessem aparecido nos anos 50 e 60).

O desenvolvimento histórico pode ser visto da seguinte maneira:

CALENDÁRIO		
Estruturalismo	década de 1890	anos 20
Funcionalismo	1906	
Perspectivas: («Escolas») Psicodinâmica	1896	
Comportamentalismo	1913	
Gestalt/Cognitiva	1912	1960
(«correntes») Humanística	anos 50	
Biopsicologia	década de 1880	
Sociocultural	década de 1880	

Muitas vezes também se chama às três primeiras Perspectivas «Escolas», porque cada uma delas consistia num grupo de pessoas com ideias razoavelmente uniformes.

Às três últimas não se pode chamar significativamente «Escolas», uma vez que não tinham esses grupos de pessoas de acordo. Porém, representam largamente importantes maneiras de pensar.

1. PERSPECTIVA PSICODINÂMICA

«Psicodinâmica» significa «mente activa». Há uma luta mental — especialmente na mente **inconsciente** oculta. Na prática, muitas vezes, isso significa, simplesmente, aplicar as **teorias psicanalíticas** de Freud e, em maior ou menor extensão, de seguidores seus como Jung, Adler, Erikson, Klein, Lacan... dependendo dos favoritos de cada um!

Mas foi **Sigmund Freud** (1856-1939) quem desencadeou tudo ao criar o termo **Psicanálise** (1896) para descrever as suas teorias e técnicas, de forma a compreender e curar os problemas mentais dos seus pacientes.

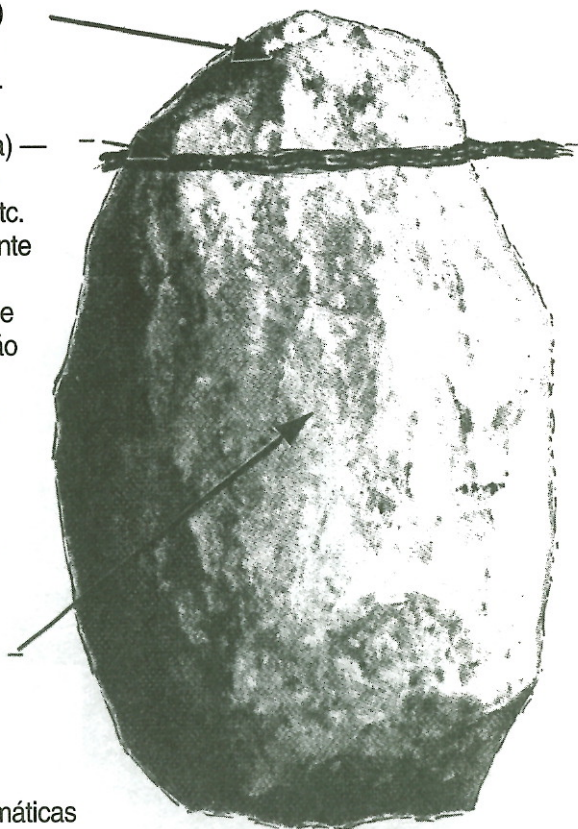
Mas Freud não se interessava apenas pelas perturbações mentais: passou a vida a tentar elaborar um conjunto coerente de teorias para explicar TODO o comportamento humano. Nunca atingiu o seu objectivo de Uma Grande Teoria, sendo, portanto, mais fácil pensar em teorias distintas mas inter-relacionadas. Há cinco particularmente importantes.

1. Consciente / Pré-Consciente / Inconsciente

Freud descreveu-os utilizando a analogia de um icebergue, o que não é, propriamente, adequado (uma vez que implica algo rígido e não fluido) mas é um princípio...

O Consciente (1/7 superior) — a consciência que temos quando estamos acordados.

O Pré-Consciente (fronteira) — que contém recordações de sonhos, «lapsus linguae», etc. Dá pistas sobre o Inconsciente a partir de pensamentos e acções que ali aparecem. Se se lembrar de um sonho, não está a revelar directamente pensamentos inconscientes mas a recordar ideias altamente codificadas. Esse simbolismo protege--nos, pelo que não ficamos aborrecidos nem perturbados com o que o nosso Inconsciente está REALMENTE a pensar!

O Inconsciente (6/7) — contém desejos e medos secretos; recordações traumáticas do passado, etc. Todos estes pensamentos estão completamente escondidos e totalmente indisponíveis para nós. Isto é necessário à sobrevivência — esquecer traumas do passado para continuar a viver. NUNCA se pode ver directamente o interior do Inconsciente.

Em termos estritamente freudianos, é errado dizer «Subconsciente» quando nos referimos ao Inconsciente. Freud era inflexível quanto a o inconsciente ser totalmente invisível e desconhecido.

2. A Líbido

«Líbido» é muitas vezes utilizado hoje em dia para significar «impulso sexual», mas isso é uma corruptela ou, pelo menos, excesso de simplificação do significado de Freud. É a ENERGIA INATA que temos que nos motiva e nos dá a possibilidade de sobreviver — a actividade sexual é apenas uma das suas manifestações.

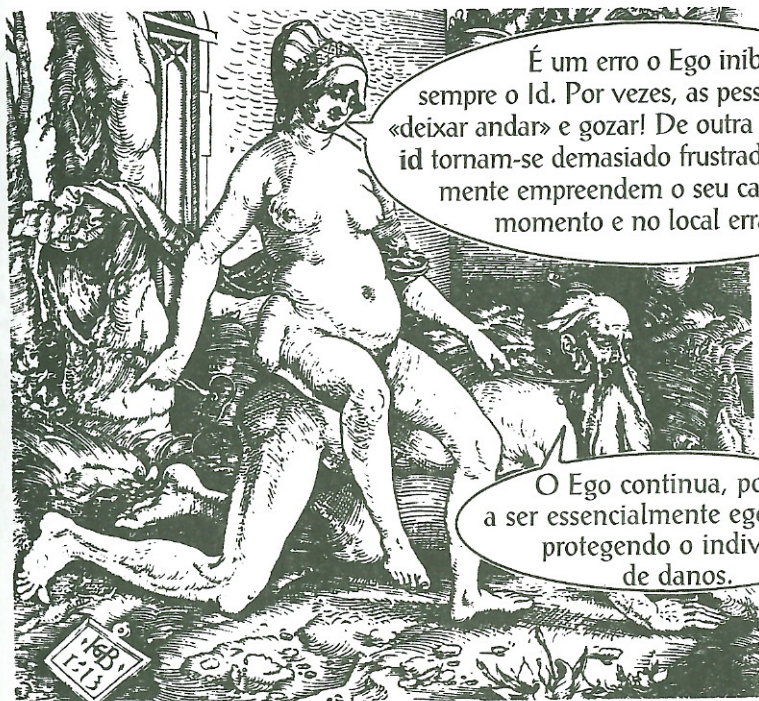
Freud utilizou o Modelo da Máquina a Vapor para descrever isto.

O nível de líbido («vapor») com que nascemos é um aspecto central das nossas personalidades. Algumas pessoas nascem com mais do que outras. A maneira como usamos essa energia depende também das nossas personalidades (necessidades e desejos) e das nossas actividades (trabalho, *hobbies*, interesses).

3. O Id, o Ego e o Superego

A mente tem três partes, cada uma com os seus próprios móbeis e progresso desenvolvimental mas, normalmente, conjugam-se para nos ajudar a sobreviver.

O Id desenvolve-se primeiro. É inato e único durante alguns anos. Funciona segundo **O Princípio de Prazer** — o bebé procura prazer (p. ex., bebida, alimento, calor, conforto) e evita o que é desagradável (p. ex., fome, estar molhado e frio). O Id é egoísta e quer especialmente *gratificação imediata.*

O Ego desenvolve-se mais ou menos a partir dos 2 anos e funciona segundo **O Princípio de Realidade**. Para sobreviver, por vezes temos de ser realistas e planear o futuro. Assim, nem sempre se pode permitir que o Id siga o seu caminho, pelo que muitas vezes o Ego tem de entrar em conflito com *ele*. (Id é a forma latina da terceira pessoa, género neutro — Freud usou a forma alemã *«das es»*, equivalente ao *id* latino.)

Freud pensava que isso era um problema, particularmente para as pessoas educadas na repressiva Europa, onde o prazer— especialmente sexual — era muitas vezes inibido.

O Superego começa a desenvolver-se por volta dos três anos (influenciado pelos pais), e desenvolve-se depois gradualmente ao longo da infância, tornando-se completamente maduro após a puberdade.

«Super» significa «acima de» — a olhar para baixo e a seguir a batalha «Id-Ego».

O Superego é a «consciência» ou o «cão de guarda moral» que nos impede de fazer mal, especialmente no sentido de ser anti-social. Enquanto o Id e o Ego são egoístas, o Superego também toma os outros em consideração.

Aplicado ao comportamento criminoso, pode muito bem ser que alguns indivíduos nunca desenvolvam completamente o Superego. Isso poderia ser responsável por aqueles que não mostram culpa ou remorso pelos seus crimes.

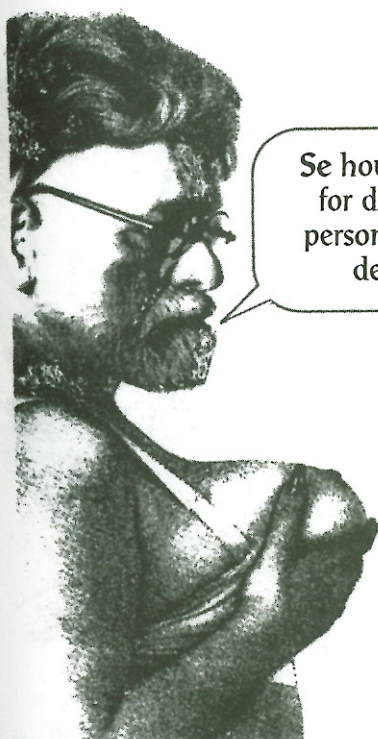
4. As Fases do Desenvolvimento Psicossexual

Freud descreveu 5 fases por que todos nós passamos:

Oral (0-2 anos)
Anal (2-3 anos)
Fálica (3-6 anos)
de Latência (6-11 anos)
Genital (11 e + anos)

As primeiras três fases são particularmente importantes para o desenvolvimento da personalidade.

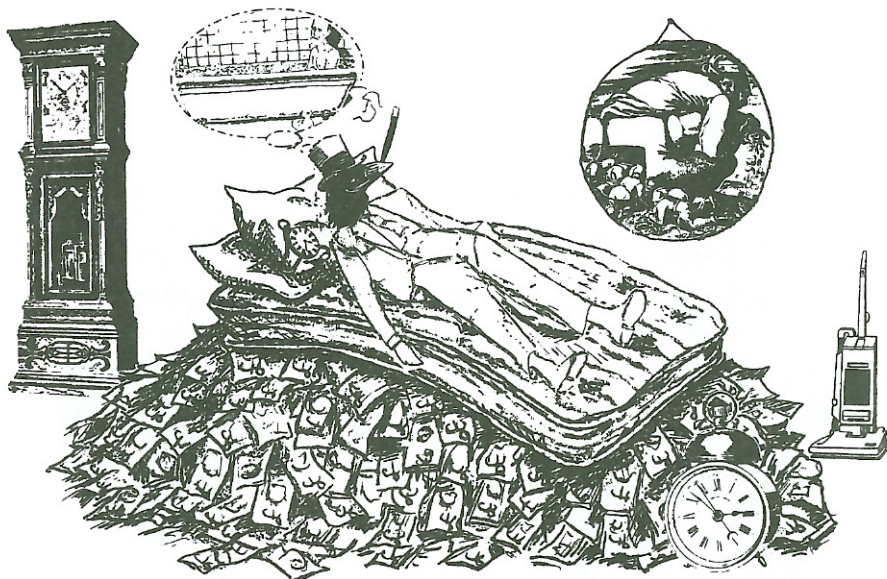
A Fase Oral (0-2 anos)

A boca é a principal fonte de prazer, para a sobrevivência: o bebé chupa instintivamente. Através da satisfação oral, o bebé desenvolve confiança e uma personalidade optimista.

Ficar «agarrado» a esta fase é uma **Fixação Oral.**

A Fase Anal (2-3 anos)

O foco do prazer desloca-se para o ânus, levando a criança a preocupar--se com os esfíncteres e a controlá-los, favorecendo o «treino do asseio» — fazer as suas necessidades no lugar e na altura própria. Os pais devem encorajar a regularidade e a higiene. Tomando a iniciativa por si própria, a criança dá um passo importante na autonomia, desenvolvendo um sentimento de confiança e de oportunidade. Todavia, o excesso de rigidez ao forçar a «ir», ou sobre as alturas de limpeza, pode provocar problemas de personalidade — consoante a forma como ela reage.

Exemplos de Fixação Anal

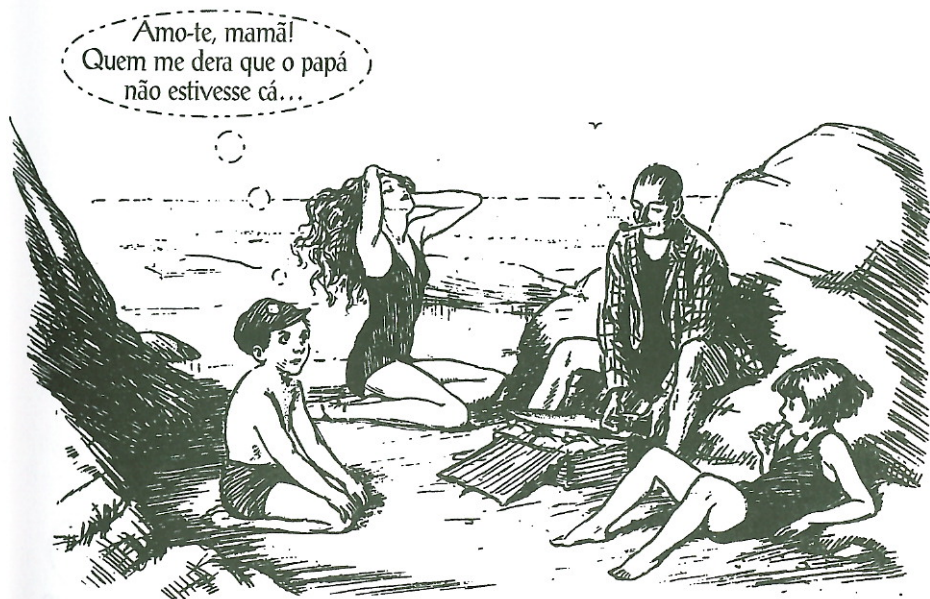
Forçar a criança a «ir» pode causar relutância em se desfazer das coisas. A pessoa torna-se avarenta ou «agarrada» — a clássica **Retenção Anal!**

De igual modo, a preocupação excessiva com a «regularidade» pode provocar obsessão seja pela pontualidade, seja pelo atraso.

A ênfase exagerada na limpeza pode originar uma personalidade obsessiva, sempre preocupada com a limpeza e o asseio. Ou rebelar-se contra isso e andar sempre sujo.

A Fase Fálica (3-6 anos)

As crianças tomam consciência dos seus órgãos genitais («brincando consigo próprias») e das diferenças sexuais. Consequentemente, o desenvolvimento é diferente para rapazes e raparigas.

O Complexo de Édipo

O rapaz passa, inconscientemente, por uma sequência de subfases:
(a) Desenvolve um forte desejo pela mãe.
(b) Apercebe-se da ligação estreita entre os pais (dormirem juntos).
(c) Tem ciúmes do pai e odeia-o.
(d) Tem medo do pai, que pode descobrir os seus verdadeiros sentimentos (*i.e.*, o desejo, o ciúme e o ódio do rapaz)
(e) Receia a punição suprema para um rapaz — CASTRAÇÃO!

Nesta altura, o pobre rapaz está desesperado e desespera de resolver o problema.

A **resolução** do Complexo de Édipo ocorre a caminho da «normalidade». O rapaz tem de se **identificar**, isto é, tornar-se parecido com o pai. Isto resolve o problema, porque ser parecido com o pai significa (*a*) que o pai gostará dele e por isso não o punirá; (*b*) que a mãe também gostará dele!

A **identificação** faz com que o rapaz adopte as atitudes, as convicções morais (desenvolvimento do Superego) e os papéis sexuais próprios do pai.

Uma vez que o mesmo se passa com a mãe, a rapariga também acaba por se «identificar», *i.e.*, por adoptar a sua moralidade e os seus papéis sexuais. (Isto foi sempre um pouco vago!)

* Depois de trabalhar estreitamente com Freud, 1906-13, Jung decidiu que havia demasiada ênfase no sexo. Por isso afastou-se de Freud e elaborou os seus próprios conceitos «jungianos»: **introversão** e **extroversão, complexos, arquétipos** e o **inconsciente colectivo.**

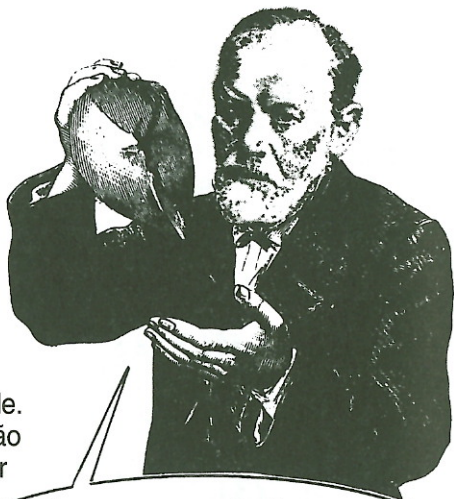
5. Os Mecanismos de Defesa

São maneiras de nos protegermos inconscientemente de ideias desagradáveis. Em pequenas doses, ajudam à sobrevivência quotidiana. Porém, o seu uso em excesso causa problemas.
Já se mencionaram dois — **Fixação e Identificação.**

Aqui vão mais alguns, nesta página e na seguinte.

Recalcamento: impelir as ideias indesejadas para o Inconsciente e mantê--las lá. Isto evita que nos recordemos de memórias horríveis, ou de coisas que receamos, ou de desejos em relação aos quais nos sentimos culpados. Demasiado recalcamento pode ser esgotante. É preciso energia (líbido) para manter os pensamentos do Inconsciente escondidos.

Regressão significa voltar a uma fase anterior. É natural procurar situações que dão conforto, especialmente quando se está sob tensão. Chuchar no dedo, num lápis, num rebuçado, num cigarro, numa bebida, etc., é **Regressão Oral.**

Deslocamento significa desviar a energia (líbido) para outra actividade. Muitas vezes, isto verifica-se por não podermos, ou não querermos, fazer alguma coisa.

Se uma coisa nos frustra, por exemplo, ou se uma pessoa nos aborrece, podemos «descarregar» noutra pessoa.

Sublimação é o nome que se dá ao Deslocamento que é «saudável» — livrar-se da tensão ou da ira praticando desporto, cavando o jardim, etc.

Entre os Mecanismos de Defesa contam-se: a **(De) negação,** a **Projecção,** etc.

As Provas de Freud

Aonde foi Freud buscar as suas provas? Principalmente a «sessões de conversação» com os seus doentes (como Anna O, o pequeno Hans e O Homem dos Ratos) que depois ele passou a escrito como «estudos de caso». Liam-se mais como histórias do que como descobertas empíricas.

Os métodos de Freud foram adaptados por analistas, terapeutas e psiquiatras posteriores.

Entre os pós-freudianos incluem-se: Alfred Adler (1870-1937), Carl Jung (1875-1961), Karen Horney (1885-1952), Erich Fromm (1900-1980), Erik Erikson (1902-94).

Avaliação de Freud

Freud curou muitos pacientes, ou pelo menos ajudou-os a compreender os seus problemas e a lidar com eles, e os seus métodos ainda hoje são usados na Psiquiatria.

Freud teve uma enorme influência nas sociedades modernas, fundamentalmente ao mudar a maneira de pensar das pessoas sobre si próprias e sobre os outros.

Na Psicologia, porém, Freud ainda é altamente controverso. Muitos psicólogos rejeitam-no por o considerarem «não-científico» ou «inverificável», como diria Popper. Consequentemente, muitas licenciaturas contêm pouca teoria freudiana ou omitem-na inteiramente! Muitos psicólogos preferem agarrar-se ao que é facilmente observável e mensurável — o **comportamento.**

2. A PERSPECTIVA DO COMPORTAMENTALISMO

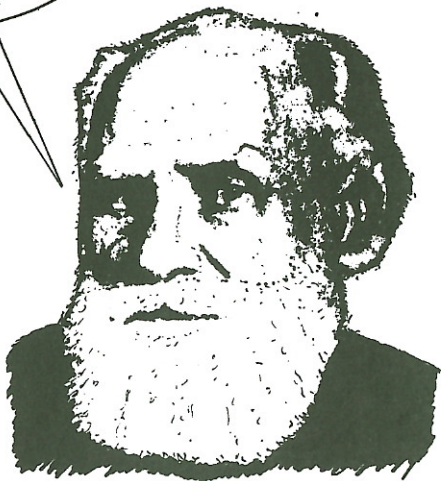
As raízes do comportamentalismo podem encontrar-se na ideia filosófica do **Associacionismo**. O associacionismo, na sua forma mais simples, é o estudo da maneira como as ideias se associam e a tentativa de encontrar «leis» que descrevam e expliquem o comportamento. (Porém, nunca foi uma «Escola» — apenas um princípio.) O associacionismo desenvolveu-se a partir do Movimento Empirista Inglês (como vimos, Locke, Berkeley e Hume), embora as suas raízes remontem a Aristóteles.

Certos psicólogos de primeira importância usaram o associacionismo para explicar a **aprendizagem**, um tema central da Psicologia.

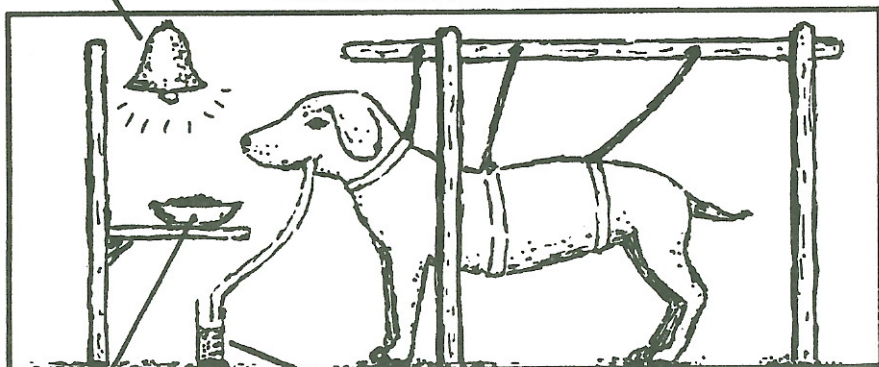
A aprendizagem é uma **mudança do comportamento** relativamente estável devido à experiência.

(«Mudança relativamente estável» exclui mudanças temporárias, como doença, cansaço, embriaguez, etc. «Experiência» exclui mudanças devidas a herança genética, maturação, lesão permanente, etc.)

Teoria da Aprendizagem — Condicionamento Clássico

Ivan Pavlov (1849-1936), fisiologista russo que fundou o Instituto de Medicina Experimental em 1890, estudou a digestão. Publicou *Conferências sobre o Trabalho das Glândulas Digestivas* em 1897.

Vejamos do que tratava a sua famosa experiência...

A Famosa Experiência de Pavlov

O cão era preso num cubículo à prova de som e de cheiro, de forma a não poder ver, ouvir ou cheirar os assistentes(!). Era produzido um som quando era dado alimento e media-se a quantidade de salivação. Depois de várias tentativas (**ensaios**) destas, produzia-se o som SEM alimento — mas o cão salivava À MESMA!

O processo pode representar-se assim:

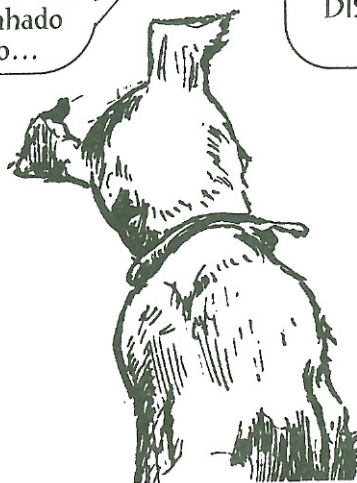
ANTES	DURANTE	DEPOIS
(EN) → ausência de resposta alimento (EI) → salivação (RI)	(EN) → salivação alimento (EI) → salivação (RI)	(EC) → salivação (RC)

Deste modo, Pavlov condicionava o cão a salivar, sempre que se produzia o som.

Outras Experiências

Pavlov descobriu que quando o EC (som) era apresentado repetidamente sem o EI (alimento), a RC (salivação) cessava gradualmente — tornava-se EXTINTA. (A resposta, não o cão!) Durante a EXTINÇÃO, o cão ficava muitas vezes sonolento ou adormecia.

Após algum tempo (um dia ou dois), quando o EC (som) era apresentado outra vez, a RC (salivação) recomeçava, mesmo que não estivesse presente nenhum EI (alimento). Isto era a RECUPERAÇÃO ESPONTÂNEA.

Pavlov também descobriu que o cão respondia a sons semelhantes...

Terapia Comportamental

Qual é a utilidade de pôr um cão a babar-se? Embora as primeiras experiências de Pavlov possam parecer inglórias e até triviais, elas são extremamente importantes, por duas razões principais.

(1) O Condicionamento Clássico explica praticamente toda a aprendizagem que envolve REFLEXOS — batida cardíaca, transpiração, tensão muscular, etc.

(2) Uma vez que o grupo de reflexos acima referidos são sinais de excitação — incluindo MEDO e SEXO —, podem explicar um comportamento invulgar e indesejável, p. ex., FOBIAS e DESVIOS SEXUAIS. Deste modo, o Condicionamento Clássico é a base da TERAPIA COMPORTAMENTAL.

Por exemplo, usando o esquema «Antes — Durante — Depois», é possível explicar como podem ter começado fobias como a aracnofobia.

ANTES	DURANTE	DEPOIS
aranha (EN) ⟶ ausência de resposta história (EI) ⟶ medo (RI)	(EN) ↘ história (EI) ⟶ medo (RI)	(EC) ↘ medo (RC)

(Nota: Se a resposta for forte, tanto animais como seres humanos podem ser condicionados apenas por UMA EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM!)

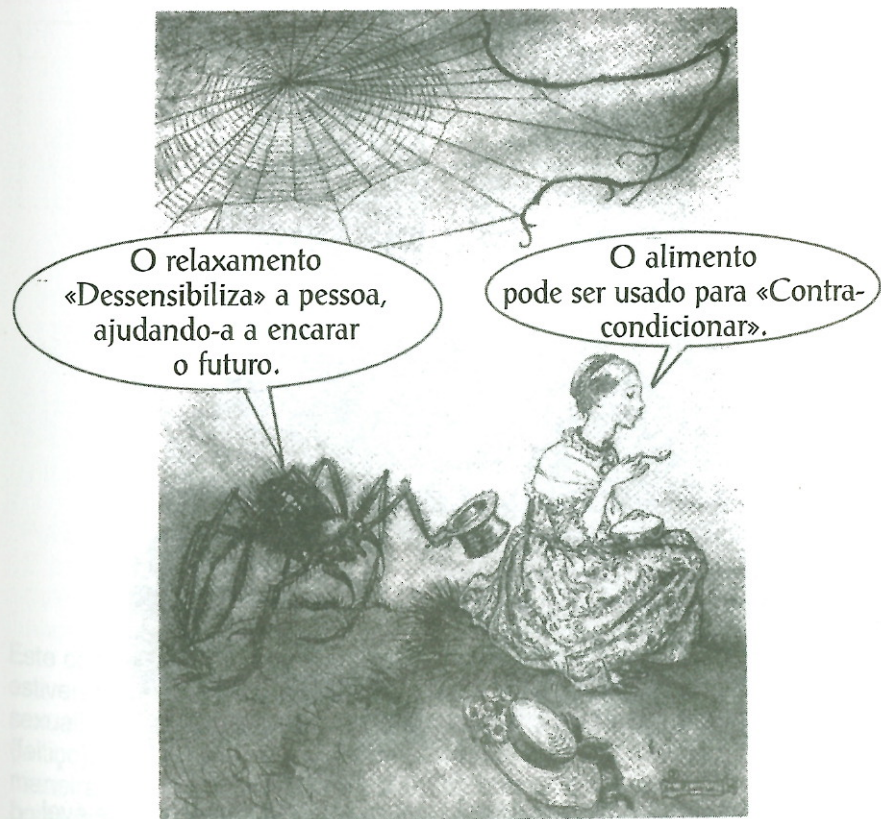
Usando esta abordagem teórica desenvolveram-se várias terapias.

(1) Terapia por Dessensibilização

(Desenvolvida por J. Wolpe, 1958.)

Baseia-se na redução gradual da associação entre o ESTÍMULO (p. ex., aranha) e a RESPOSTA (p. ex., medo), introduzindo lentamente o ESTÍMULO e fazendo com que o fóbico se relaxe.

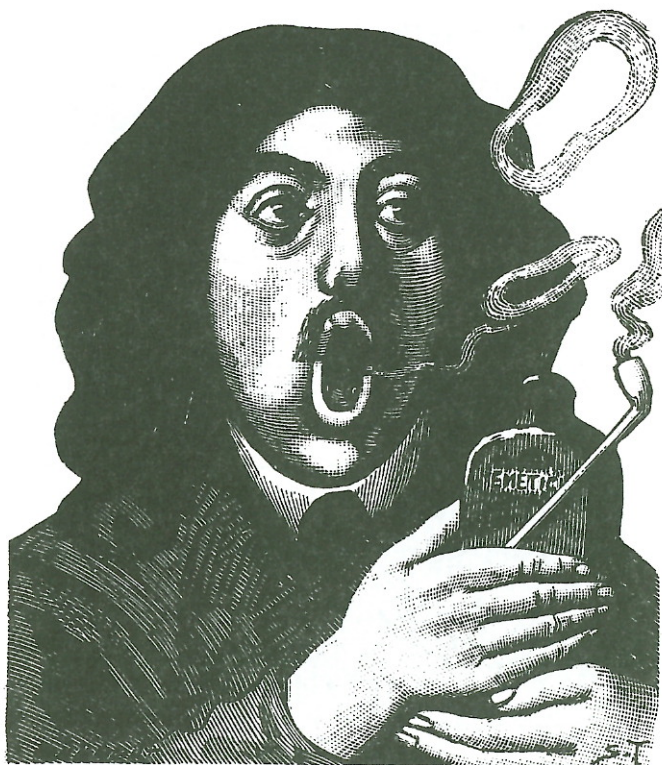
(2) Terapia por Contracondicionamento

Esta terapia pode basear-se alternadamente na substituição da ligação E-R por uma nova ligação, p. ex., substituindo «Aranha – Medo» por «Aranha –Feliz», introduzindo uma coisa agradável (como um alimento) juntamente com a aranha

As terapias podem ser combinadas — a abordagem **ecléctica**.

(3) Terapia Aversiva

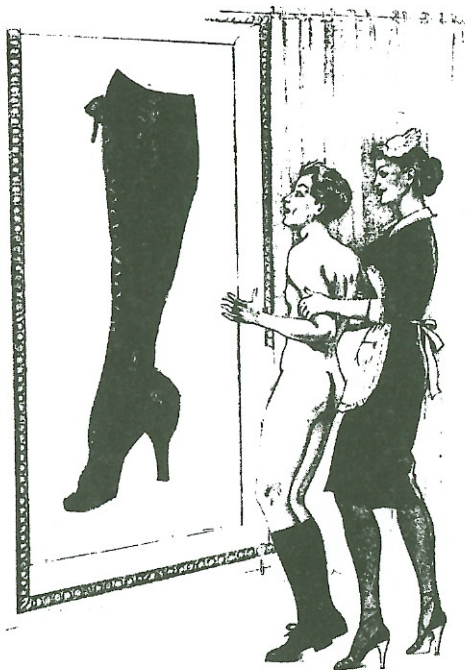
Trata-se também de substituir uma associação por outra, mas substituindo aqui «bonito» por «desagradável », p. ex., um emético para fazer vomitar.

Por exemplo, para acabar com hábitos como o fumo ou o alcoolismo...

ANTES	DURANTE	DEPOIS
fumar ——► agradável	fumar ···► (vomitar)	fumar ──► (sentir-se enjoado)
emético ——► vomitar	emético ——► vomitar	sentir-se enjoado

Esta técnica pode ser utilizada para qualquer comportamento indesejável que envolva reflexos — desde comer «comida de plástico» até aos desvios sexuais (p. ex., a pedofilia).

DesVio Sexual

O Condicionamento Clássico pode explicar comportamentos sexuais invulgares. Vejamos o exemplo de alguém que usa botas de borracha. Como é que isso pode tornar-se ***fetichismo*** (feiticismo)?

ANTES	DURANTE	DEPOIS
botas → ausência de resposta	botas ⇢ resposta sexual	botas → resposta sexual
estímulo sexual → resposta sexual	estímulo sexual → resposta sexual	

Este condicionamento também podia incluir outros pormenores. Se as botas estiverem enlameadas, mais tarde a lama também pode provocar excitação sexual! Este OBJECTO tornou-se sexualmente condicionado, um ***fetiche*** (feitiço). Literalmente, qualquer objecto pode ser condicionado desta maneira. A roupa é um *fetiche* vulgar, tal como os materiais (renda, seda, borracha, couro, etc.). Tal como em relação a todos os condicionamentos, quanto mais experiências sexuais forem associadas ao(s) objecto(s), mais reforçado se tornará o *fetiche*.

Voyeurismo

Assim, o Condicionamento Clássico pode explicar **todas** as formas de desvio sexual, tanto quanto à maneira como começou, como à sua continuação. Por exemplo, o ***voyeurismo:*** uma pessoa sexualmente excitada ao observar outras pessoas.

Ver pornografia, em revistas ou vídeos, é uma forma de *voyeurismo.*

Aviso relativo à Saúde Mental:
TODAS as actividades sexuais podem ser altamente viciantes. (Os homens são mais atreitos, devido à relativa rapidez da excitação e da satisfação.)

Sadismo e Masoquismo (Masochismo)

O sadismo é o prazer sexual que resulta de infligir sofrimento físico ou mental. O nome deriva do marquês de Sade (1740-1814) — que eventualmente só conseguia obter satisfação provocando dor.

É possível, claro, conjugarem-se diferentes desvios. A escravidão (ser atado) e o *fetichismo* (feiticismo) acompanham frequentemente o sadismo e o masoquismo.

Pedofilia

É a excitação sexual na presença de crianças e, geralmente, é ilegal. (As definições variam: em Espanha e na Holanda, a idade mínima é de apenas 12 anos.)

Os pedófilos podem ser tratados usando uma combinação de terapêuticas, incluindo a Aversão e o Contracondicionamento.

Homossexualidade

Outrora (p. ex., na América dos anos 50) era vista como um «desvio» que podia «curar-se» da mesma maneira que, por exemplo, a pedofilia. Essas «terapêuticas» foram abandonadas.

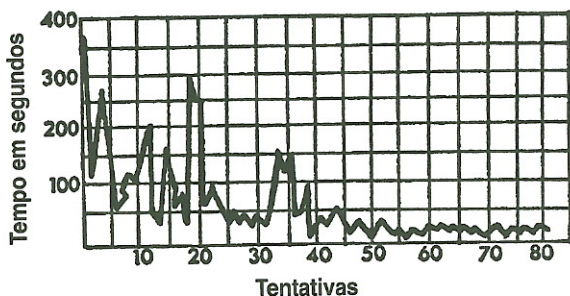
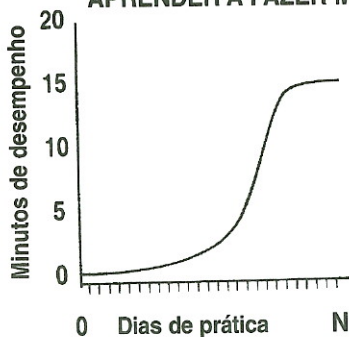
Thorndike e o Conexionismo

Algum tempo antes de Pavlov desenvolver o seu trabalho na URSS, **Edward Thorndike** nos EUA (1874-1949) trabalhava independentemente no «conexionismo», outra forma de **associacionismo.**

Inteligência Animal: Estudo experimental do processo associativo em animais (1898)

A primeira vez, o gato escapa por **Tentativa e Erro**, tentando várias acções até que acidentalmente carrega na alavanca. Depois de várias tentativas ele ASSOCIA imediatamente o carregar na alavanca com o escapar. Thorndike descobriu que, em média, os gatos, inicialmente, levam algum tempo a escapar, mas, com a prática, depressa aprendem a sair rapidamente.

Aprender Curvas e Leis

Thorndike representou graficamente o tempo que os gatos levavam a escapar, produzindo uma «curva de aprendizagem».

Podem desenhar-se curvas semelhantes relativamente a qualquer aprendizagem por seres humanos...

(Uma «curva de aprendizagem acentuada» significa, na realidade, que o indivíduo aprendeu depressa!)

Thorndike formulou duas «leis» da aprendizagem:

(1) A Lei do Exercício — a repetição fortalece a aprendizagem. (Ou «a prática faz a perfeição».) À aprendizagem de poesia, das falas de uma peça ou da tabuada por repetição chama-se **Aprender de Cor** ou «Papaguear».

(2) A Lei do Efeito — o efeito da recompensa é fortalecer a aprendizagem. (Ou, «se for agradável será repetido».) Thorndike considerava a recompensa (lei 2) mais eficaz do que a mera repetição (lei 1).

A partir do associacionismo desenvolveu-se toda uma nova escola.

O Comportamentalismo de Watson

John B. Watson (1878-1958) cristalizou as tendências da época e fundou o Comportamentalismo em *A Psicologia tal como o Comportamentalista a Vê* (1913). Gostava especialmente de estudar o comportamento animal.

Nem todos gostavam desta nova abordagem: entre os opositores contavam--se Titchener e McDougall. Porém, em geral, Watson era muito conhecido. A sua abordagem extremista de «educação» — negando a existência de QUAISQUER características hereditárias — ajustava-se ao *Zeitgeist* americano. As pessoas podiam ser treinadas para o que quer que fosse.

A Experiência de Watson

A nova abordagem de Watson rejeitava a consciência. Ele dizia que as emoções são simplesmente ESTÍMULOS ambientais e RESPOSTAS internas mensuráveis, p. ex., a pulsação, a transpiração, o ruborescimento.

Watson considerava que as crianças de colo apresentavam 3 emoções básicas:
medo — provocado por barulho intenso, e pela perda súbita de apoio
raiva — provocada pela restrição dos movimentos do corpo
amor — provocado pelas carícias e pelo embalar.
As outras emoções são compostos destas.

O famoso estudo de Watson sobre as emoções (1920) foi feito com Albert, de 11 meses, a quem foi mostrado um rato branco, de que ele não tinha medo, enquanto vinha de trás um forte ruído — produzido pela pancada de um martelo numa barra de ferro.

Watson defendia que muitos medos e ansiedades do adulto vêm de experiências similares na infância.

Então e depois Watson Curou Albert?

Não. Segundo Watson, Albert já não estava disponível. Além disso, pouco depois, Watson foi obrigado a resignar definitivamente da vida académica por causa do escandaloso adultério com a sua assistente. A partir de 1921, Watson empregou-se na publicidade.

Tão fiável como o próprio médico

A confiança no automóvel Ford — tal como a que existe em relação ao médico de família que o utiliza no seu dia-a-dia — já se tornou quase uma tradição.

Deposita-se instinctivamente mais confiança neste automóvel do que num outro, maior e mais potente. E é vulgar que deste se espere um serviço muito mais exigente.

Esta *fé* universal é o resultado da confiança depositada na Ford ao longo de muitos anos — anos esses que à medida que a qualidade aumentava, o preço diminuía.

RUNABOUT, $260; TOURING, $290; COUPE, $520; TUDOR SEDAN, $580; FORDOR SEDAN $660

All prices F. O. B. Detroit

On Open Cars Starter and Demountable Rims $85 Extra
Full-Size Balloon Tires Optional—Closed Cars $25; Open Cars $45

FORD MOTOR COMPANY, DETROIT, MICHIGAN

O VEÍCULO UNIVERSAL

Ética

Não sabemos o que aconteceu a Albert — mas o seu caso é uma das razões, entre muitas outras, pelas quais existem actualmente orientações éticas rigorosas que já não permitem investigações como esta! O interessante é que, mesmo antes do aparecimento dos Códigos Éticos durante os anos 50, aparentemente não houve tentativas bem sucedidas de repetir o estudo de Watson!

Peter e o Coelho

Porém, resultaram daí algumas coisas boas. **Mary Cover Jones** (1896-1987), ao ouvir falar do caso de Albert, conseguiu «descondicionar» um medo de coelhos de um rapaz chamado Peter. (Jones, 1924.)

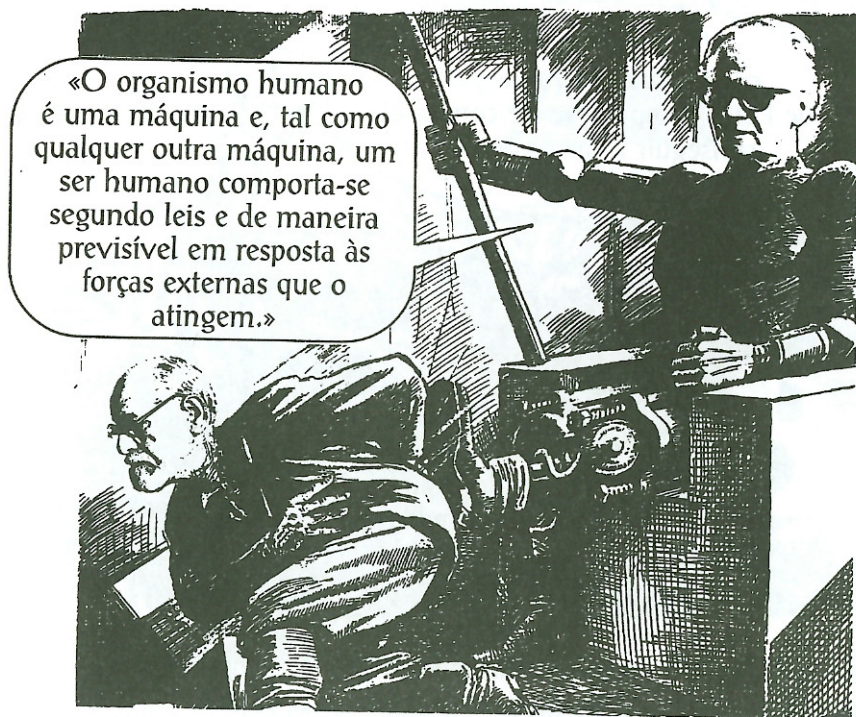
«Peter» foi o primeiro caso documentado de terapia comportamental **(Dessensibilização)**, muitos anos antes de se tornar popular!

Watson acreditava que condicionando reflexos, *i.e.*, controlando emoções, e moldando o comportamento em geral, se podia construir uma sociedade melhor. (Watson, 1930.)

> Porque o universo mudará se educarem os vossos filhos... na liberdade comportamentalista... Essas crianças, por sua vez, com as suas maneiras melhores de viver e de pensar, não nos substituirão enquanto sociedade e educarão, por sua vez, os seus filhos de maneira ainda mais científica, até o mundo acabar por se tornar um local adequado para a habitação humana?

O Comportamentalismo de Watson foi desenvolvido nos anos 30 e 40 por várias grandes figuras: Tolman, Guthrie, Hull e — o mais famoso — Skinner.

O Comportamentalismo de Skinner

Quando **Burrhus Frederick Skinner** (1904-1990) publicou o seu primeiro livro importante, *O Comportamento dos Organismos* (1938), vendeu poucos exemplares. Mas muito mais bem sucedido foi *Ciência e Comportamento Humano* (1953)...

Em contraste com Pavlov, que estudou o Condicionamento Clássico dos reflexos, Skinner estudou principalmente o **comportamento voluntário** ou não-reflexo.

Comparação entre Pavlov e Skinner	
Condicionamento Clássico de Pavlov: Estímulo Observável → Resposta (reflexo) o animal responde — mas não pode modificar o ambiente *i.e.*, **Comportamento Respondente**	Condicionamento Operante de Skinner: Ausência de Estímulo Observável → Resposta (não-reflexa) o animal intervém no ambiente, *i.e.*, **Comportamento Operante**

Condicionamento Operante

Skinner inventou um «Aparelho de Condicionamento Operante» (a que Hull, em 1933, atribuiu o nome de «Caixa de Skinner»). A experiência: coloca-se um rato esfomeado dentro da caixa. Mais cedo ou mais tarde, ele carrega acidentalmente na alavanca.

1. A princípio, não são libertadas bolinhas de alimento (para criar uma leitura de base — Situação de Controlo).

2. Depois, liga-se o distribuidor de alimento.

3. A seguir desliga-se o distribuidor de alimento. MAS o carregar na alavanca mantém-se durante algum tempo. O rato está **Condicionado operantemente**.
4. Na realidade, o carregar na alavanca manter-se-á indefinidamente se forem dadas bolinhas ocasionalmente — se for dado **Reforço Parcial**. Skinner investigou diferentes tipos de Reforço Parcial, para ver qual era o mais eficaz.

Skinner estudou 4 tipos de situação. Uma bolinha dada a:

1. Intervalo Fixo (IF) — p. ex., uma por minuto
2. Intervalo Variável (IV) — p. ex., após intervalos diferentes, à média de uma por minuto
3. Razão Fixa (RF) — p. ex., a cada 20 toques
4. Razão Variável (RV) — p. ex., após um número variável de toques, mas 20 em média

O **Razão Variável é «o mais forte»** — as respostas mantêm-se durante o máximo de tempo antes da extinção, p. ex., alguns pombos responderam milhares de vezes sem reforço.

Demora entre resposta e reforço

Skinner descobriu que o período óptimo entre resposta e reforço é cerca de meio segundo, *i.e.*, **quase imediatamente.** Isto é muito importante. Por exemplo, se um pai quiser recompensar ou punir um filho, para que isso seja eficaz tem de ser feito imediatamente.

Isto constitui também uma das razões pelas quais o sistema penal muitas vezes não funciona. Por exemplo, um ladrão assalta uma casa. Três meses depois... a polícia prende-o. Um ano mais tarde... é condenado no tribunal. Isto é lento de mais! Mas, segundo Skinner, esta não é a única razão pela qual a punição nem sempre funciona.

Por Que Razão a Punição É Muitas Vezes Ineficaz

1. Em geral, a punição é simplesmente menos eficaz, porque provoca MENOS aprendizagens e MAIS LENTAS. É melhor utilizar uma combinação de recompensa (Reforço Positivo) e retirada de recompensa (Ausência de Reforço).

2. Muitas vezes, a punição faz com que o indivíduo EVITE SER PUNIDO em vez de pôr termo ao comportamento indesejado...

3. A punição pode fazer com que o indivíduo associe a punição ao PUNIDOR, e não ao COMPORTAMENTO.

4. A punição pode treinar o indivíduo quanto ao que NÃO fazer, mas não o treina quanto ao QUE fazer.

Skinner também descobriu que muitas pessoas (pais, professores, juízes...) fazem falsas suposições quanto ao que é recompensa e punição.

O Que É «Recompensa e Punição»?

Skinner descobriu que as chamadas «recompensas» podem ter o efeito oposto.

Da mesma forma, a chamada «punição» pode ter o efeito oposto.

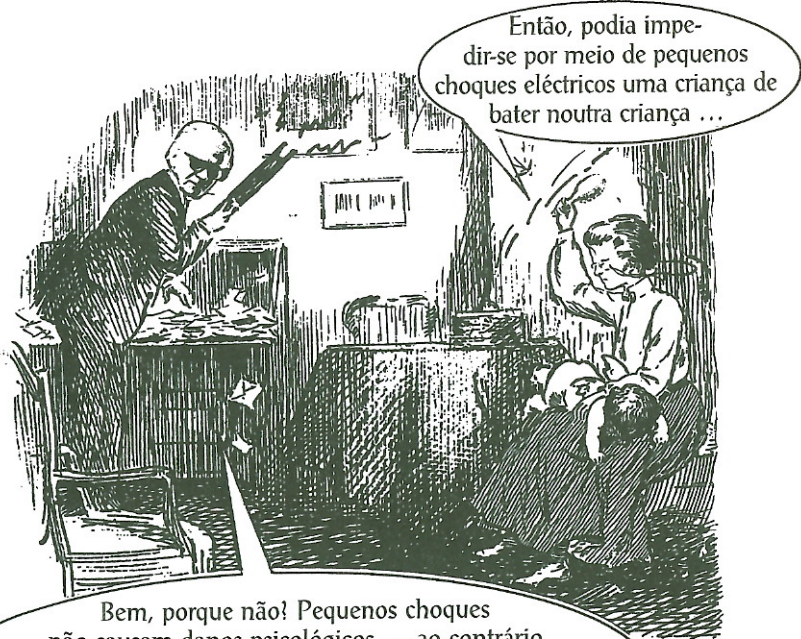
Segundo Skinner, **cada indivíduo tem as suas próprias necessidades.** Por isso, tem de se descobrir experimentando o reforço que «funciona» ou não com esse animal ou essa pessoa específica.

Definições — Pôr em Prática

Antes de o fazer, porém, é necessário definir os termos Reforço Positivo e Negativo e Punição. Uma vez que muitas pessoas eram muito descuidadas em relação a palavras como «recompensa» e «punição», Skinner definiu esses termos:

Reforço Positivo é quando há um incremento do comportamento por se receber algo que é agradável (por exemplo, bolinhas de comida para o rato esfomeado).

Reforço Negativo é quando há um incremento do comportamento por evitar uma coisa desagradável (por exemplo, o rato a carregar na alavanca para evitar um pequeno choque eléctrico).

Punição é quando há uma redução do comportamento devido a algo que é desagradável.

«Crianças-Problema»

Skinner entendia que muitas das chamadas «Crianças-Problema» ou «Rebeldes» eram, na realidade, apenas crianças normais, saudáveis e activas que tinham sido frequente e inadvertidamente «mal treinadas» pelos pais, professores, etc. Por exemplo, a tendência para prestar atenção (Reforço Positivo) só quando a criança é «rebelde», ignorando-a quando é «bem-comportada».

Mesmo que a criança seja sempre «bonita» (o que muitas vezes significa «quieta e inactiva», *i.e.,* não necessariamente saudável), pode tornar-se neurótica — com medo de fazer seja o que for...

O Método de Treino das 3 Etapas

Idealmente, disse Skinner, todas as crianças deviam começar por ser treinadas correctamente. (É o que os pais bem sucedidos fazem, naturalmente, tenham ou não consciência disso). Criou um sistema simples: o **Método das 3 Etapas**, que considerava ser eficaz tanto em animais como em seres humanos.

1. Definir o Objectivo («Comportamento Final»)

Conseguir que o cão ladre quando vir alguém à janela...

2. Definir o Começo («Comportamento Inicial»)

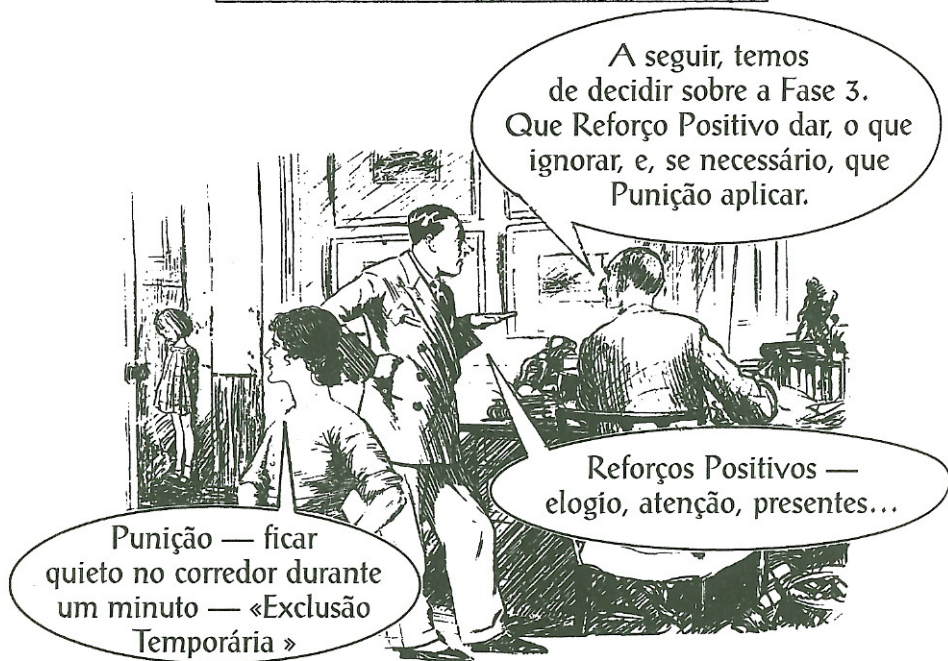
3. Reforçar positivamente cada passo («Incremento») na direcção desejada, e ignorar todos os outros comportamentos.

Quando ladrar, dar-lhe um presente! «És um BONITO cão!» «Muito bem!»

Isto usa-se, por exemplo, para treinar cães de guarda, cães-polícias e cães-guias para os cegos. Com base nesta abordagem simples e eficaz, Skinner criou um método para mudar o comportamento.

Modificação do Comportamento

Skinner argumentava que algumas crianças e adultos precisam que o seu comportamento seja **modificado** para se ajustarem à sociedade e levarem uma vida mais feliz e mais realizada. Com as crianças, normalmente, é tanto uma questão de mudar o comportamento dos pais como o das crianças. O psicólogo começa tipicamente por ajudar os pais a decidir especificamente que tipos de comportamento são desejáveis (Fase 1) e quais os que não o são (Fase 2).

DESEJÁVEIS	INDESEJÁVEIS
comer com os talheres	deitar comida fora
pedir educadamente	gritar «Eu quero...»
não dizer asneiras	dizer asneiras
sentar-se na cadeira	pôr-se de pé na cadeira
caminhar no corredor	correr no corredor
etc.	etc.

As palavras-chave são **consistência** — reforçar um comportamento específico sempre da mesma maneira — e **firmeza** — seguir à risca o programa.

A Modificação do Comportamento também é utilizada nalguns doentes mentais hospitalizados. (Incluindo o «Sistema de Economia de Fichas», em que são dadas fichas de plástico que podem ser trocadas por prémios e privilégios.)

Contribuição de Skinner para a Educação

O «Método das Três Etapas» de Skinner é aplicado não só no treino como na educação em geral. Os professores decidem o que querem que cada criança consiga. Determinam **Objectivos Comportamentais**.

> Exemplo: «No fim deste livro, serás capaz de...
> — **dar** uma definição simples de Psicologia
> — **descrever** 3 tipos de trabalho feito pelos psicólogos
> — **distinguir** Psicologia de Psiquiatria e Sociologia
> — **citar** pelo menos 7 psicólogos famosos... etc.
> N.B.: os verbos devem ser **mensuráveis**: nada vago como «entender», «saber», «apanhar», «compreender»...

Determinar «objectivos» também é um exercício útil para indivíduos que tenham de decidir sobre os seus próprios estudos — ou, na verdade, sobre QUAISQUER objectivos que queiram atingir na vida!

TAREFA: Numa folha de papel em branco, escreva exactamente o que quer conseguir nos próximos 5 anos. Não seja vago. Não se limite a escrever «rico», «bem sucedido»... Escrever antes «obter um capital de_____________», ou «bem sucedido em ___________».

A sociedade pode mudar para melhor (como é descrito no romance utópico de Skinner, *Walden Two,* 1948). Compete-nos desenvolver bons HÁBITOS (fazendo eco de William James) e melhorar a Sociedade através do Condicionamento.

Porém, Skinner não era a última palavra em Comportamentalismo. Desenvolveu-se uma abordagem mais «flexível», tendo em conta o comportamento que ocorre sem qualquer reforço óbvio.

Teoria da Aprendizagem Social

Nem todos concordaram com o Comportamentalismo Radical de Watson e Skinner — em que todo o comportamento pode ser explicado por Estímulo, Resposta e Reforço. Também é importante considerar os processos mentais (cognitivos).

Julian Rotter (n. 1916) inventou a expressão **Teoria da Aprendizagem Social** (1947) quando estava a estudar as interacções sociais em condições laboratoriais. Para ele, os seres humanos têm EXPECTATIVAS quanto aos efeitos do seu comportamento, ao tipo de reforço que recebem, etc. Além disso, as pessoas têm VALORES individuais que aplicam ao seu comportamento e aos reforços que recebem. Uma importante questão para Rotter é a seguinte: **Onde está o seu *Locus* de Controlo?**

1. *Locus* de Controlo Interno: as pessoas pensam que o reforço depende dos esforços pessoais — pensando que delas depende a sua vida e agindo em conformidade. Elas são física e mentalmente mais saudáveis e socialmente mais aptas. Os pais dão-lhes apoio, são generosos nos elogios, consistentes na disciplina e não-autoritários.

2. *Locus* de Controlo Externo: as pessoas pensam que o reforço depende de fontes externas — por isso fazem menos tentativas para melhorar a sua vida.

As Experiências com o Boneco Insuflável

Albert Bandura (n. 1925) desenvolveu uma versão do Comportamentalismo no princípio dos anos 60, inicialmente chamada «Sociobehavorismo» e, depois, **Teoria Cognitiva Social.** O comportamento nem sempre tem de ser directamente reforçado para ocorrer. Podemos aprender simplesmente **observando** outros e vendo as consequências das suas acções. Esta importante aprendizagem «em segunda mão» chama-se «Aprendizagem Vicariante» ou **Aprendizagem por Observação.**

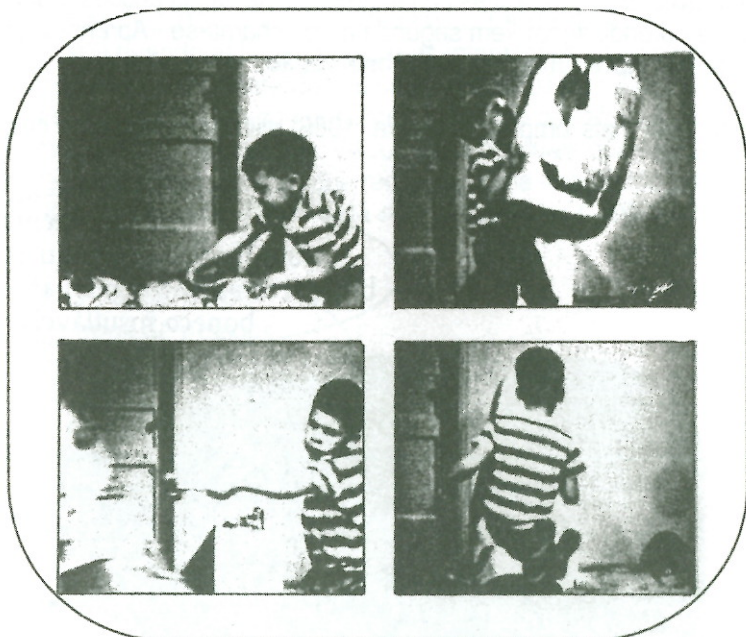
Na experiência mais simples, Bandura (1963) utilizou 2 grupos de crianças.

O Grupo Experimental viu um adulto num quarto de brinquedos ser violento para com um boneco insuflável.

Enquanto o Grupo de Controlo viu o adulto brincar de forma não-violenta...

Cada criança foi depois deixada sozinha na sala de brinquedos e observada (em filme)...

Os Resultados de Bandura

Sem qualquer encorajamento directo, o Grupo Experimental realizou acções significativamente mais agressivas do que o Grupo de Controlo.

Conclusão: as crianças IMITAM espontaneamente o comportamento de um MODELO, sem qualquer reforço óbvio.

Isto também foi uma primeira demonstração de que as crianças imitam especificamente a violência. Variações subsequentes da autoria de Bandura — mostrando num filme, agressões reais e em desenho animado — mostraram claramente que as crianças podem ser fortemente influenciadas pela violência na TV e no cinema. (Embora essas experiências não medissem efeitos a longo prazo.)

Os processos de IMITAÇÃO e de MODELAGEM também são importantes na terapia.

«Modelagem»

Tal como Skinner, Bandura aplicou o seu trabalho a problemas práticos — modificando comportamentos anormais e indesejáveis. Os actos do terapeuta como Modelo — mostrando a um paciente como comportar-se. Por exemplo, um aracnófobo...

A modelagem pode ser usada para tratar fobias, perturbações obsessivo--compulsivas, problemas sexuais, ansiedades, etc. A **Educação e a Formação** também podem beneficiar disso: o professor ou formador funciona como um «Modelo» para os alunos.

Portanto, o comportamentalismo acabou por se tornar menos mecanicista e mais cognitivo — chamando-se-lhe por vezes «Neobehavorismo». Mas isso foi demasiado tarde para travar a primeira reacção contra ele.

3. A PERSPECTIVA COGNITIVISTA

«Cognitivo» significa, basicamente, «Pensamento» — percepção, memória, linguagem, solução de problemas, etc. A Perspectiva Cognitivista é vista muitas vezes em contraste com a visão Comportamentalista Radical.

Em termos estritamente históricos, o «verdadeiro» Movimento Cognitivista só começou no fim dos anos 50. Porém, existiam desde muito antes ideias sobre a importância dos processos mentais e da consciência — no Estruturalismo e no Funcionalismo, e especialmente na Escola da Gestalt. Por essa razão, a «Perspectiva Cognitivista» inclui aqui o **Gestaltismo** (ainda que muitas vezes sejam consideradas separadamente).

Psicologia da Gestalt

Embora tenha começado na Alemanha, a Psicologia desenvolveu-se nos E.U.A. através do Estruturalismo, do Funcionalismo e do Comportamentalismo. Mas foi na Alemanha que se desenvolveu, ao mesmo tempo, o maior rival do Comportamentalismo, o **Gestaltismo** — liderado por Wertheimer, Koffka e Köhler. (Embora o destino também tivesse acabado por os levar para os E.U.A. para fugirem aos nazis nos anos 30.) Atacavam particularmente a abordagem wundtiana do «elementarismo».

Que significa «Gestalt»?
Não existe uma tradução exacta de *Gestalt* (daí a palavra original alemã!) mas, numa tradução livre, *Gestalt* significa «forma», «configuração»... com ênfase no «todo».

A Mente Activa

Os Psicólogos da *Gestalt* pensam que a mente é ACTIVA e está sempre à procura de SIGNIFICAÇÕES. Estudaram isso especialmente em relação à percepção visual, p. ex., o reconhecimento de um rosto humano.

Os Gestaltistas

Max Wertheimer (1880-1943) fundou a Psicologia da Gestalt quando publicou *Estudos Experimentais da Percepção do Movimento* (1912). Este artigo centrava-se na ilusão de existir um movimento aparente quando uma série de imagens paradas são vistas em sucessão rápida. Isto é, claro, a base dos «filmes» ou do «cinema» — ao ritmo de 28 fotogramas por segundo. A experiência central era...

O Fenómeno Phi

Wertheimer fez uma montagem simples com duas luzes a atravessarem duas fendas.

A demonstração simples de Wertheimer é importante, por duas razões...

1. Contradisse Wundt:

A explicação simples de Wertheimer era que o movimento aparente existia tal como era percebido — NÃO PODE ser mais reduzido!

2. É uma demonstração engenhosa de que **o todo é maior do que a soma das partes.**

O Fenómeno Phi também é amplamente usado hoje em dia, claro — nos anúncios luminosos de néon.

Na sua investigação, Wertheimer utilizou dois investigadores doutorados...

Koffka e Köhler

Kurt Koffka (1886-1941) publicou os conceitos fundamentais da Psicologia da Gestalt em *Percepção: Uma Introdução à Teoria da Gestalt* (1922). Todavia, o título é enganador porque o Gestaltismo é MUITO mais abrangente— incluindo a aprendizagem e o pensamento em geral. *Princípios de Psicologia da Gestalt* (1935), de Koffka, é uma obra mais definitiva.

Wolfgang Köhler (1887-1967) era o principal porta-voz. Trabalhou com Max Planck (fundador da moderna física dos quanta), que influenciou fortemente a sua abordagem científica. A obra mais famosa de Köhler foi o estudo de chimpanzés em Tenerife, nas ilhas Canárias, a partir de 1913. Aparentemente, o rebentar da Primeira Guerra Mundial apanhou-o lá.

De regresso à Alemanha, Köhler escreveu outro clássico, *Gestalts Físicas Estáticas e Estacionárias* (1920) e o global *Psicologia da Gestalt* (1929).

As experiências de Köhler proporcionam-nos hoje uma quarta grande teoria da aprendizagem (juntamente com o Condicionamento Clássico de Pavlov, o Condicionamento Operante de Skinner e a Aprendizagem Social de Bandura)...

Teoria da Aprendizagem por Insight* (ou «Aprendizagem Cognitiva»)

Köhler colocou tarefas simples de solução de problemas a chimpanzés. Por exemplo, deixou canas de diferentes comprimentos e espessuras no exterior da jaula e uma peça de fruta fora do alcance...

A esta compreensão aparentemente espontânea da situação e à solução repentina chamou Köhler ***Insight*** *(Einsicht)*. Muitas vezes também se lhe chama fenómeno «Ah-Ah!». Enquanto Teoria da Aprendizagem, é importante porque, ao contrário das outras três, toma em consideração os processos de pensamento do indivíduo. As pessoas, e outros animais, podem aprender PENSANDO, e não apenas por condicionamento ou imitação («não-intelectual»).

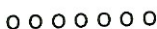
* Conceito frequentemente utilizado no original inglês, que significa intuição ou discernimento

Princípios da Percepção da Gestalt

A Percepção Visual e a que envolve outros sentidos foi cuidadosamente estudada, especialmente por Wertheimer. A percepção envolve tanto os órgãos dos sentidos (p. ex., a vista) como o cérebro (pensamento).

Wertheimer pensava que, quando percepcionamos um objecto, experimentamos o efeito TOTAL ou CONFIGURAÇÃO — e não apenas um conjunto de sensações diferentes. Aqui vão alguns exemplos...

1. Proximidade

o o o o o o o o

— por estarem muito próximos uns dos outros, os pontos são percebidos como uma linha. Está e «A Lei da Proximidade».

2. Continuidade (ou bom prolongamento)

— temos tendência para ver duas linhas que se cruzam em vez de duas formas de V.

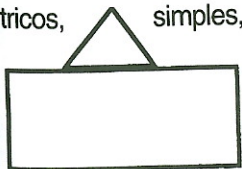
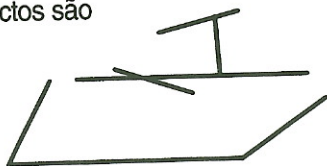
3. Semelhança

o x o x o x o
o x o x o x o
o x o x o x o
o x o x o x o

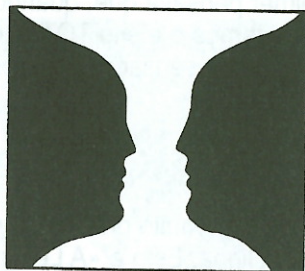
— apercebemo-nos mais das colunas verticais do que das linhas horizontais.

4. Fechamento

— presume-se que as partes em falta estejam ocultas ou faltem por acidente.

5. Pregnância (ou Boa Forma) — experimenta-se muitas vezes uma sensação de «bondade» ou de «correcção» quando os objectos são simétricos, simples, estáveis...

Boa Pregnância

Má Pregnância

5. Ilusões de Figura/Fundo

Temos tendência a perceber algumas coisas em primeiro plano e outras em fundo. Se os indicadores visuais forem AMBÍGUOS — se não for claro qual é o primeiro e o segundo plano —, «passamos» de uma perspectiva para a outra.

Normalmente, o Vaso de Rubin é entendido ora como um Vaso, ora como Dois Rostos.

Outras Figuras Ambíguas podem ser percebidas de certa maneira, dependendo da personalidade ou das expectativas do observador **(Atitude Mental)**.

As ilusões são demonstrações simples da «mente activa»...

Outros Sentidos também funcionam desta maneira. Na percepção auditiva (ouvido), uma melodia é um «todo» e não apenas uma sequência de notas diferentes. Mesmo melodias simples podem ter fortes significados!

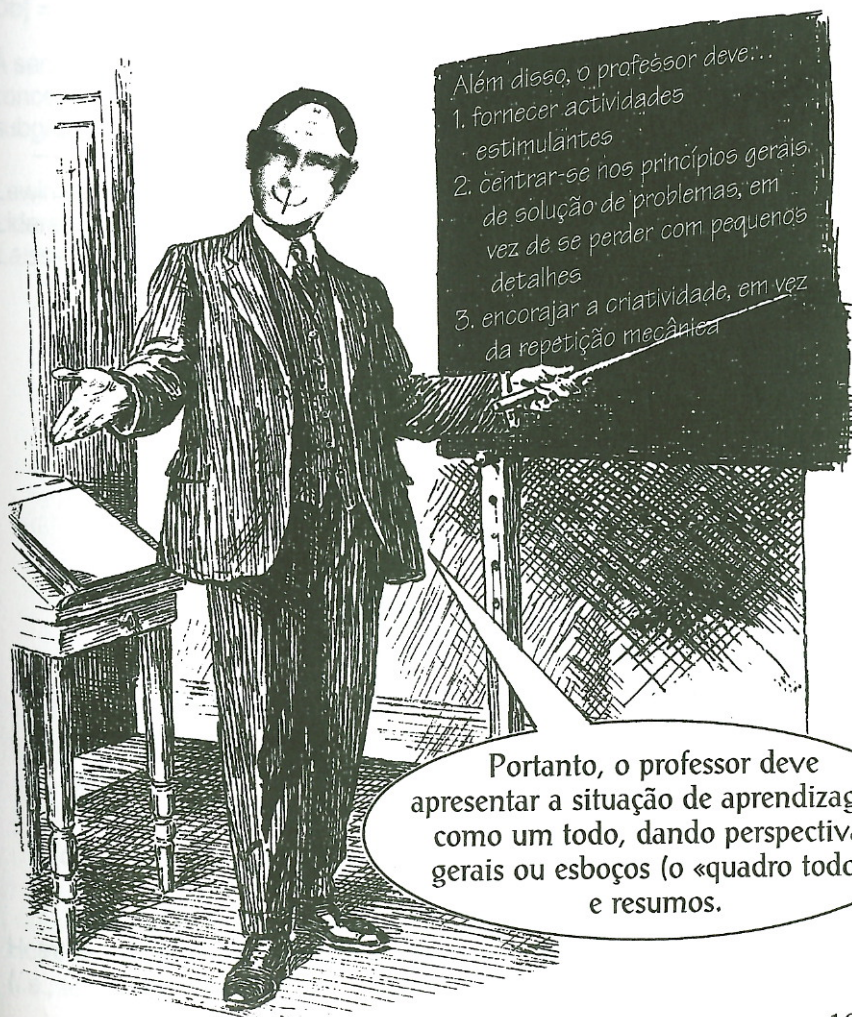
TODOS os aspectos do pensamento podem ter estas características de Gestalt — emocional (p. ex., ser esmagado por um «acontecimento total»), interpessoal (p. ex., o «carácter inteiro» de outra pessoa), social (p. ex., o efeito de um «grupo completo», etc.

Aplicações da Gestalt

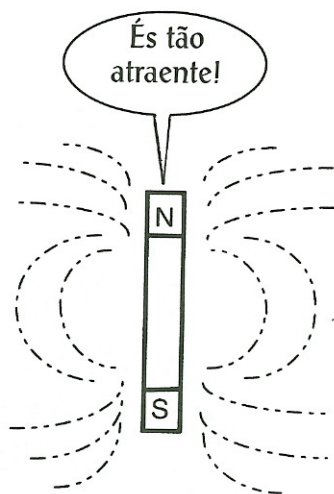
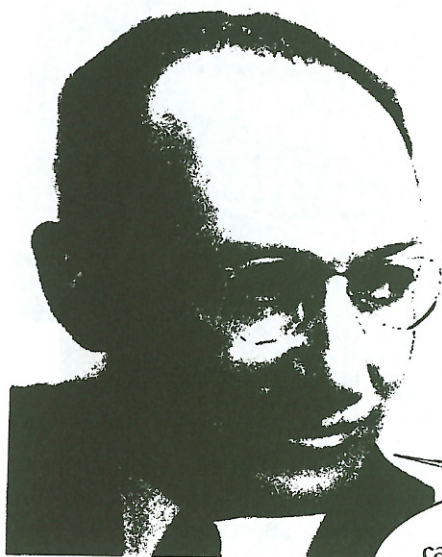
Terapia

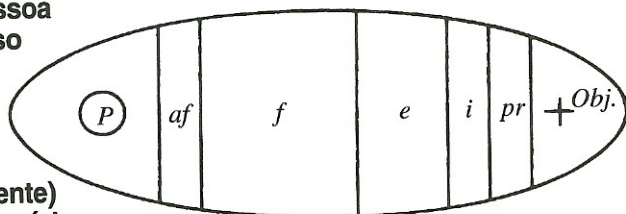
Um terapeuta gestaltista vê a pessoa como um todo — e não apenas os sinais e sintomas particulares dos problemas. O estilo geral de vida de uma pessoa pode ser insatisfatório: o emprego, a vida doméstica, os hábitos alimentares, o exercício e as actividades, os interesses, etc. A «Medicina Holística» tem uma abordagem semelhante.

Educação

De acordo com a abordagem gestaltista (ver *Pensamento Produtivo,* 1945, de Wertheimer), o professor vê a situação de ensino como um todo.

Teoria de Campo

Kurt Lewin (1890-1947) fez com que o Gestaltismo se estendesse às necessidades humanas, à personalidade e à influência social — e especialmente à motivação. Na esteira de Köhler e influenciado pelo pioneiro da física quântica Max Planck (1858-1947), utilizou a **Teoria de Campo** da Física como um paralelo para as situações humanas.

Após o século XIX, os físicos pensavam menos nos componentes individuais da matéria (átomos, etc.) e mais em termos de «Campos de Força» — regiões ou espaços afectados por forças como o magnetismo, a electricidade, etc.

Lewin desenvolveu diagramas que ilustram o passado, o presente e o futuro de vidas ou situações — incluindo movimento, barreiras, influências exteriores, relações, ambições pessoais, etc. Ajudam a compreender, especialmente os esforços para atingir o **Equilíbrio** entre o indivíduo e o respectivo meio ambiente.

Espaço Vital de Um «Rapaz Que Quer Ser Médico» (Lewin, 1936)

À semelhança do comportamento individual, Lewin aplicou os seus conceitos ao comportamento de grupo: os Campos Sociais incluem subgrupos, linhas de comunicação, barreiras, metas, etc.

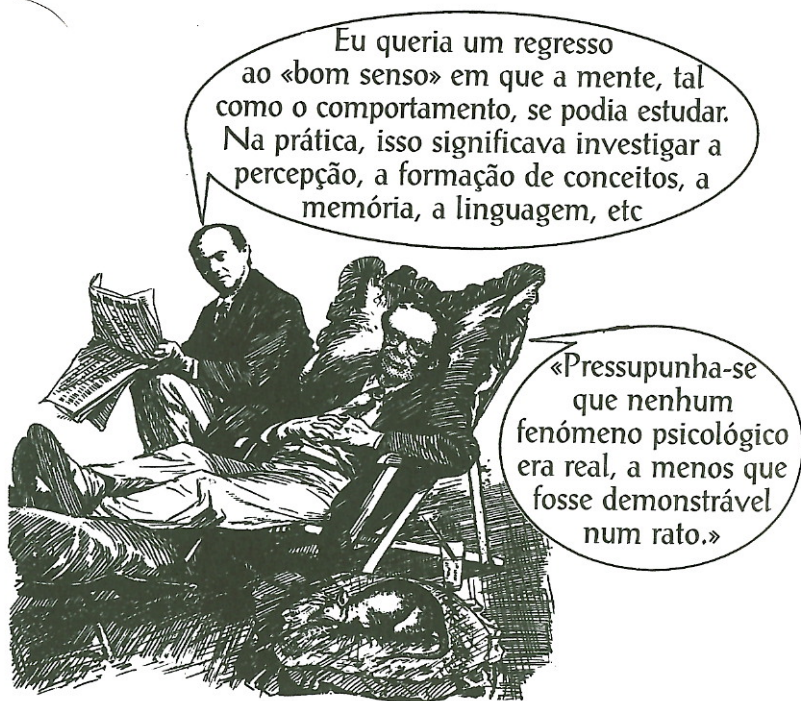
Lewin também nos proporcionou um estudo clássico sobre 3 «Estilos de Liderança» em grupos de rapazes: Autoritário, Democrático e *Laissez-Faire* (Lewin, Lippitt, e White, 1939).

Hoje, as descobertas de Lewin são aplicadas na educação, na terapia (*i.e.*, terapias de grupo) e na gestão.

O Movimento Cognitivista

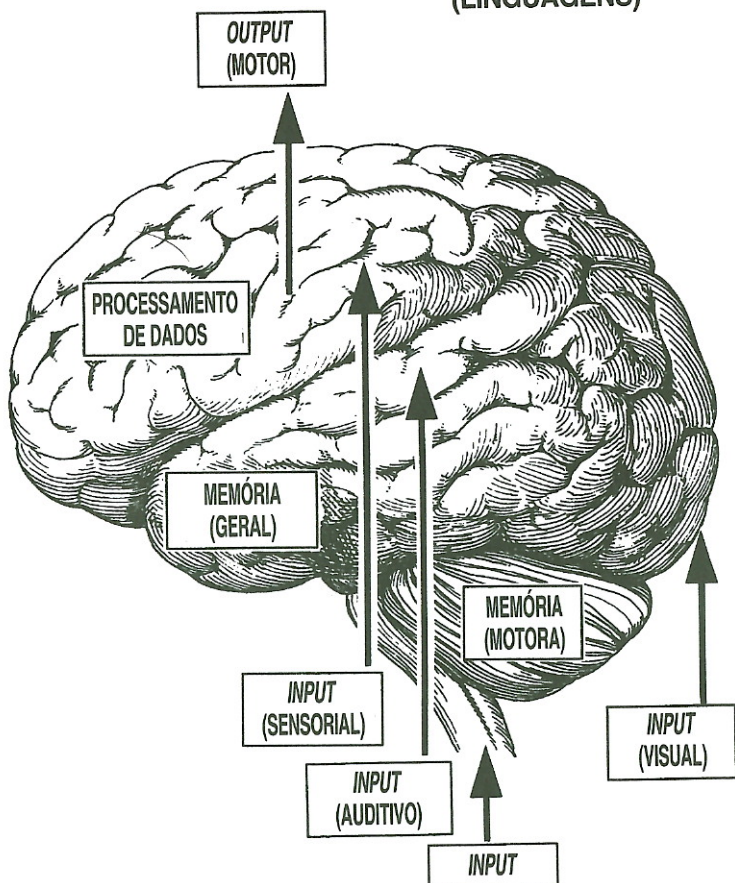
A Psicologia Cognitiva, tal como é entendida hoje, só avançou quando Bruner e Miller criaram o «Centro de Estudos Cognitivos» em 1960, em Harvard, e Neisser publicou *Psicologia Cognitiva* (1967) que a «definiu e lhe deu o nome» (Goleman, 1983).

As bases profundas desta incluíam não só os Psicólogos da *Gestalt* mas também outros indivíduos importantes, p. ex., Guthrie e Tolman (e outros comportamentalistas dissidentes) e Piaget (ver mais adiante).

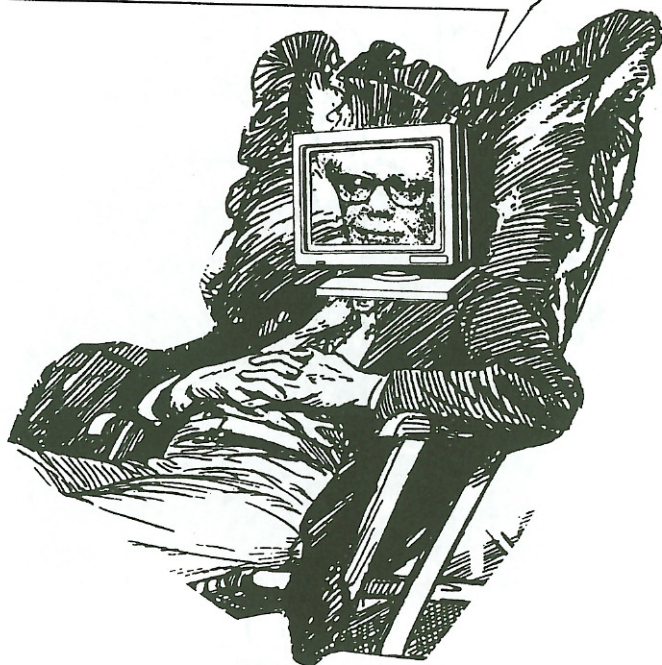
George Miller (n. 1920) era anticomportamentalista.

Ulric Neisser (n. 1928) também se opunha à abordagem comportamentalista radical.

Depois da publicação do seu livro em 1967, Neisser tornou-se «O Pai da Psicologia Cognitiva». Definiu COGNIÇÃO como os processos «pelos quais é transformada, convertida, elaborada, armazenada, recuperada e utilizada a informação sensorial... a cognição está envolvida em tudo o que um ser humano possa fazer.»

Os progressos da computação nessa altura tiveram um impacte considerável na Psicologia Cognitiva, em dois aspectos importantes:

(a) O «Modelo do Computador»
A mente é vista como uma espécie de computador...

Este uso da metáfora não surpreende e tem uma longa história. Por exemplo, no século XVII, os relógios eram metáforas da mente. Basicamente, há tendência para usar a tecnologia mais recente! Tal como a maioria das metáforas, é útil mas há problemas se forem tomadas demasiado à letra. Continua a ser um facto que mesmo o maior computador do mundo ainda é extremamente limitado em comparação com qualquer cérebro humano!

(b) Investigação com recurso a computadores

A capacidade de reunir, comparar e analisar dados usando computadores ajuda toda a Psicologia. Mas tem havido tendência (discutível) na Psicologia Cognitiva para usar demasiado o computador como ferramenta de investigação: os laboratórios habituaram-se, com frequência, a testar indivíduos usando programas de computador.

Apesar desses problemas, os factores cognitivos são amplamente considerados nas aplicações actuais — em psicologia educacional, clínica, social, industrial e organizacional.

Mas a ênfase nos seres humanos enquanto indivíduos tem uma abordagem própria.

4. A PERSPECTIVA HUMANISTA

A Psicologia Humanista também se desenvolveu nos anos 60 (tal como o Movimento Cognitivista) e era conhecida na América como «A Terceira Força», a seguir à Psicanálise e ao Comportamentalismo.

Principais Ideias Humanistas

1. Foco no INDIVÍDUO e especialmente na escolha pessoal: livre arbítrio, criatividade, espontaneidade.

2. Ênfase na experiência CONSCIENTE.

3. Tudo a ver com a fatalidade da NATUREZA HUMANA.

É possível localizar várias origens: William James, Gestaltistas, certos pós-freudianos (Adler, Jung, Horney, Erikson, Allport).

A Psicologia Humanista também se desenvolveu a partir da FENOMENOLOGIA — o estudo da experiência imediata tal como ocorre (Muller, Stumpf, Husserl) — precursora da Psicologia da Gestalt.

Mas, seja qual for o passado, o *Zeitgeist* dos anos 60 proporcionou o ambiente perfeito para esta flor desabrochar.

A Filosofia da Psicologia Humanista

Os psicólogos humanistas, mais do que quaisquer outros, consideravam o Comportamentalismo muito limitado— reduzindo os seres humanos ao nível de máquinas programáveis.

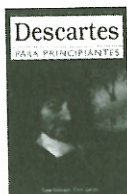
Eles criticavam a ênfase freudiana na doença mental — e todos os aspectos negativos da natureza humana — tristeza, ciúme, ódio, medo, egoísmo.

Em vez disso, os Humanistas queriam concentrar-se na Saúde Mental, com todos os atributos positivos de felicidade, satisfação, êxtase, bondade, humanitarismo, partilha, generosidade, etc.

Dois homens em particular partilhavam esta visão, Maslow e Rogers...

Maslow

Abraham Maslow (1908-70) foi o «Pai Espiritual» da Psicologia Humanista. Começou por ser um comportamentalista entusiasta, mas ficou muito insatisfeito com as limitações dessa abordagem — especialmente por ela parecer ignorar as «pessoas reais».

Maslow tinha-se inspirado em dois indivíduos que conhecia, ambos seus professores — Ruth Benedict (antropóloga) e Max Wertheimer (psicólogo gestaltista).

O resultado dessa investigação (em *Motivação e Personalidade*, 1970, e *O Maior Alcance da Natureza Humana*, 1971), foi a teoria da AUTO-REALIZAÇÃO: a motivação humana inata, que cada um de nós tem, de REALIZAR O SEU POTENCIAL usando e desenvolvendo os seus talentos e aptidões. Cada vez que se experimenta essa sensação de realização chama-se PICO DA EXPERIÊNCIA.

Para atingir a Auto-Realização, temos de satisfazer «necessidades» inferiores que existem a diferentes níveis.

A Hierarquia das Necessidades

Cada Necessidade tem de ser satisfeita antes de a Necessidade seguinte poder motivar-nos

AUTO-REALIZAÇÃO
Realizar todo o seu potencial, «tornando-se em tudo aquilo em que uma pessoa é capaz de se tornar»

NECESSIDADES ESTÉTICAS
Beleza — na arte e na natureza — simetria, equilíbrio, ordem, forma.

NECESSIDADES COGNITIVAS
Saber e compreensão, curiosidade, exploração, necessidade de sentido e previsibilidade

NECESSIDADE DE ESTIMA
A estima e o respeito dos outros e a auto-estima e o respeito por si próprio. Uma sensação de competência

AMOR E PERTENÇA
Receber e dar amor, afecto, confiança e acolhimento. Filiação, fazer parte de um grupo (família, amigos, trabalho)

NECESSIDADES DE SEGURANÇA
Protecção em relação a objectos e situações potencialmente perigosos, *i.e.*, os elementos, a doença física. A ameaça é tanto física como psicológica (p. ex., «medo do desconhecido»). Importância da rotina e da familiaridade.

NECESSIDADES FISIOLÓGICAS
Comida, bebida, oxigénio, regulação da temperatura, eliminação, repouso, actividade, sexo.

Isto é como uma escada em que, começando de baixo, cada Necessidade tem de ser satisfeita antes de a Necessidade seguinte poder motivar-nos. Todos os dias, cada um de nós pode subir e descer a hierarquia várias vezes, atingindo diferentes níveis antes de voltar de novo a baixo.

Aplicação da Hierarquia

Educação: treinar os professores para motivarem os estudantes; ajudar os estudantes a planear os seus próprios estudos (fixar metas, fazer intervalos regulares).

Terapêutica: ajudar os pacientes a entenderem as suas próprias necessidades e as dos outros (a necessidade de amor e afecto, a importância da auto-estima).

Gestão: formar os gestores para entenderem as necessidade do pessoal e ajudar a motivá-los (a necessidade de boas casas de banho e cantinas, a necessidade de elogios e encorajamento, etc.).

Então, quais SÃO as características que Maslow descobriu?

As pessoas psicologicamente «saudáveis» mostram
1. Uma percepção objectiva da realidade
2. Aceitação da sua própria natureza
3. Empenhamento e dedicação a algum tipo de trabalho
4. Naturalidade, simplicidade de comportamento e espontaneidade
5. Independência; necessidade de autonomia e de privacidade
6. Mística intensa / picos de experiência
7. Empatia com toda a humanidade e afecto por ela — incluindo fortes interesses sociais
8. Resistência ao conformismo
9. Características democráticas
10. Propensão à criatividade

Por acaso, Maslow também descobriu que apenas cerca de 1% da população é Auto-Realizadora e que essas pessoas são tipicamente de meia-idade ou mais velhos e livres de neuroses!

MAS QUALQUER PESSOA pode ter Picos de Experiência se fizer por isso! E Rogers tentou ajudar as pessoas a consegui-lo.

Rogers

Carl Rogers (1902-87) desenvolveu uma teoria de Auto-Realização que é muito semelhante à de Maslow. Também salienta um impulso inato para realizar o potencial próprio. Porém, há diferenças subtis: Rogers prefere ver o processo como contínuo — daí, a sua preferência pela expressão Auto-Realizar-Se, em vez da **Auto-Realização** de Maslow.

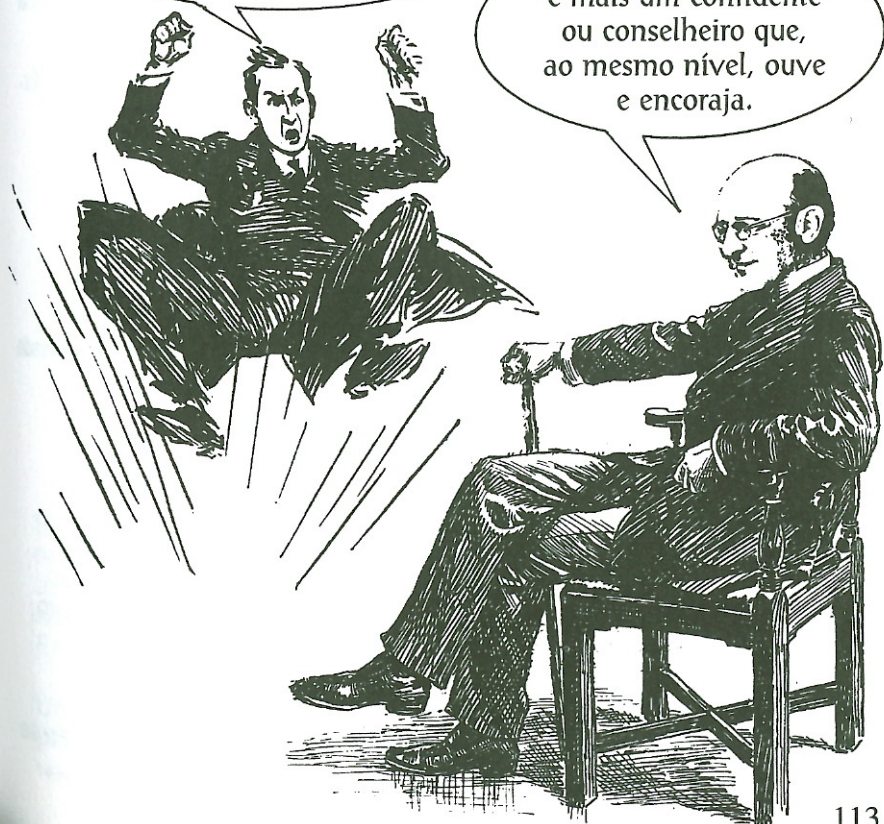
Rogers pensava também que a educação na infância, e especialmente o papel da mãe, era um factor crucial da personalidade do adulto.

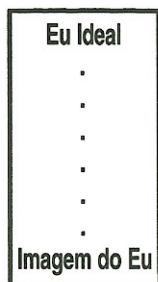
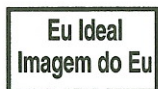
Para Rogers (1961), uma pessoa psicologicamente saudável tem:

1. Abertura a todas as experiências
2. Capacidade de viver inteiramente todos os momentos
3. Vontade de seguir os seus próprios impulsos, em vez da vontade dos outros
4. Liberdade de pensamento e acção, p. ex., espontaneidade, flexibilidade
5. Muita criatividade

Terapia Rogeriana

Rogers desenvolveu uma forma de psicoterapia chamada **Terapia Centrada na Pessoa (ou «Centrada no Cliente»).**

A essência da TCP é que o Cliente (não «paciente») é responsável por melhorar a sua vida. Isto foi uma mudança deliberada em relação às abordagens psicanalítica e comportamental — e à medicina convencional em geral — onde os pacientes são «diagnosticados» por um «médico» (ou por outro «perito») e lhes é DADO «tratamento». Na Terapia Rogeriana, o terapeuta não é responsável pelas mudanças do cliente.

O Autoconceito

Rogers salientou particularmente o papel do **Autoconceito**, que consiste em três coisas — **Eu Ideal, Imagem do Eu** e **Auto-Estima**.

A abordagem de Roger teve um grande impacte na psicoterapia e no «auto-aperfeiçoamento» para o público em geral. Infelizmente, muitos charlatães tentaram saltar para a carruagem do «potencial humano», ao longo dos anos, fazendo mais mal do que bem. Além disso, o Movimento Humanista ainda não se tornou uma «Escola», porque não existe uma teoria ou investigação científica vigorosa para continuar a tradição.

Mas, então, as duas Perspectivas seguintes também não podem chamar-se Escolas...

5. A PERSPECTIVA BIOPSICOLÓGICA

A Biopsicologia (também chamada Psicologia Biológica ou Psicofisiologia*, ou Neuropsicologia) procura descrever e explicar o comportamento em termos de **nervos** e **produtos químicos** do corpo, especialmente do **cérebro**.

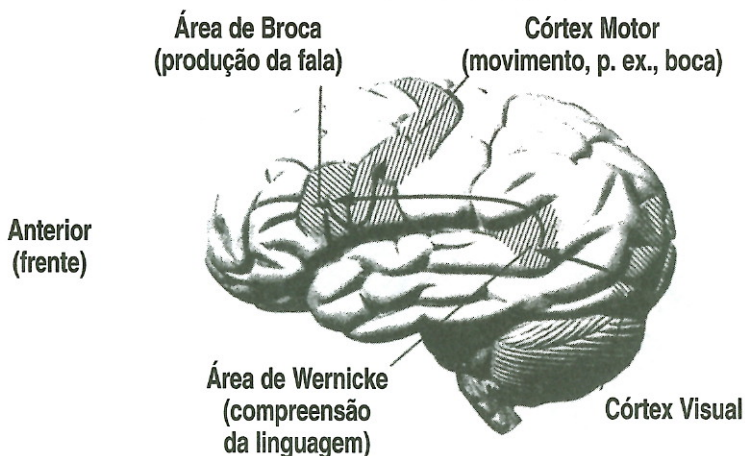
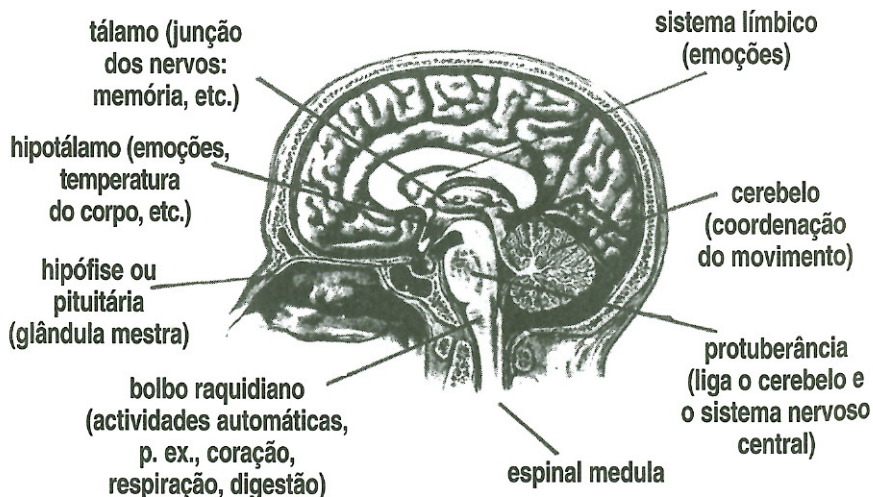
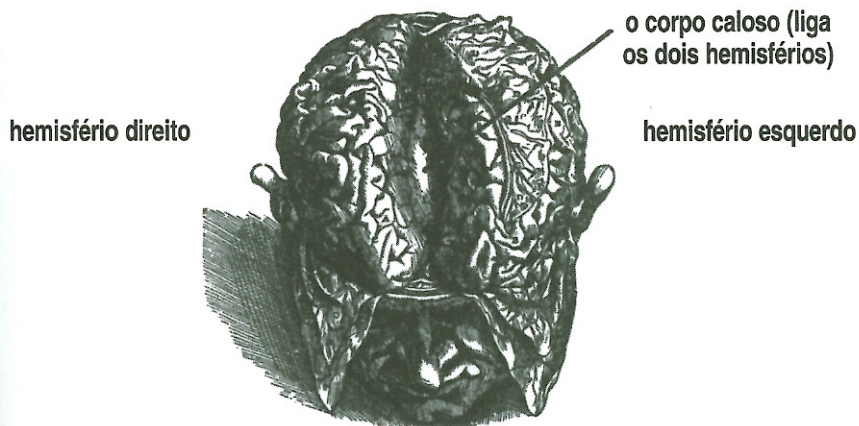
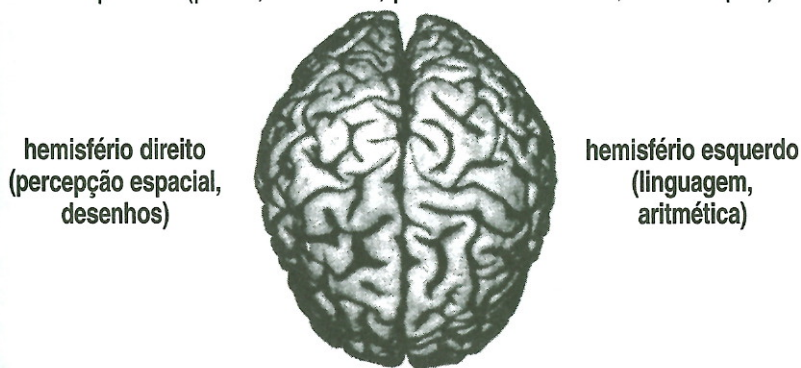
Embora não seja uma Escola, tem uma forte tendência para uma **abordagem reducionista** — «reduzir» o comportamento aos seus elementos neuronais e bioquímicos. Para a maioria dos biopsicólogos, a «mente» e a «consciência» são simplesmente as actividades do cérebro. Há quem diga (p. ex., Hebb, Pribram) que a Psicologia é realmente uma ciência biológica.

Um interesse comum da Biopsicologia é descobrir o que fazem as diferentes partes do cérebro, o que é conhecido como **Localização de Função**.

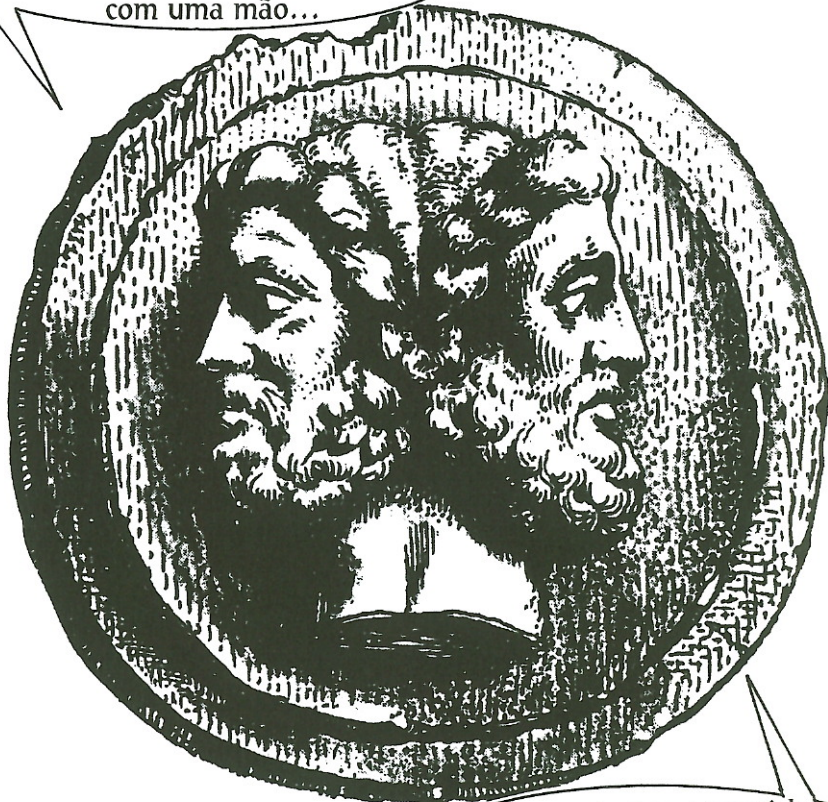
* Em Portugal, este é o conceito mais utilizado

A Geografia do Cérebro

Em termos simples, o cérebro compõe-se de **superfície**, **interior** e **dois hemisférios.** Vejamos cada parte sumariamente em termos de identificação das «localizações das funções ».

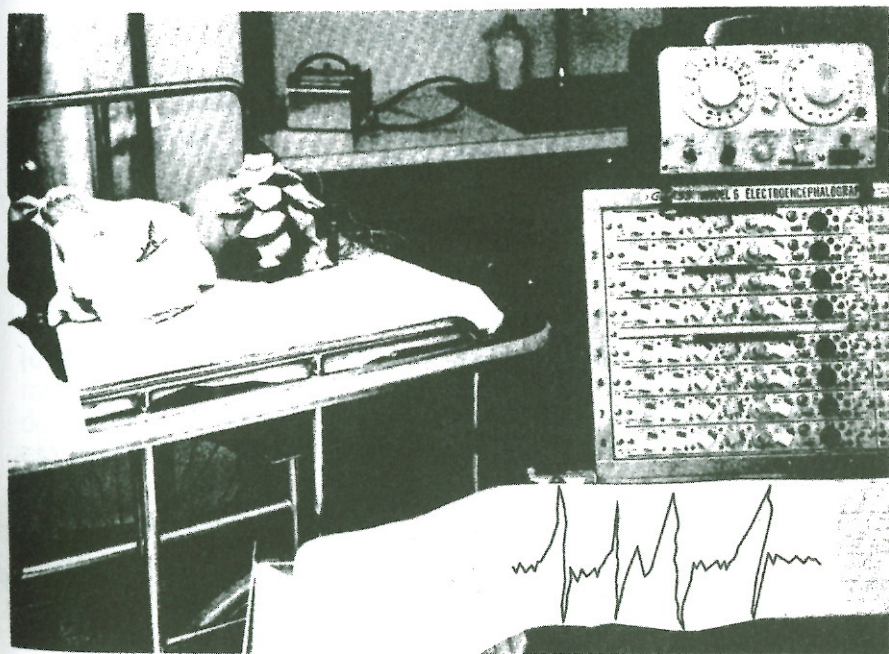
1. A **superfície** ou **córtex** (da palavra latina que significa «casca», por causa do seu aspecto em sulcos e saliências – circunvoluções) é cerca de 80% do cérebro. Foi «cartografada», se assim se pode dizer.

2. Aqui está um corte do **interior** do cérebro que apresenta as suas estruturas funcionais básicas.

3. O cérebro é constituído por duas metades ou **hemisférios** unidos por uma estrutura nervosa chamada **corpo caloso**. Nas pessoas normais, parece haver alguma especialização em cada hemisfério. Em geral, a metade esquerda do cérebro controla o lado direito do corpo, enquanto a metade direita controla o lado esquerdo.

Além disso, em relação à maioria das pessoas, a metade esquerda do cérebro parece ser especializada nas competências de linguagem (p. ex., compreender e produzir a fala) enquanto a direita trata das capacidades visuais-espaciais (p. ex., desenhar, perceber desenhos, usar mapas).

Há quem defenda que muitas vezes não usamos suficientemente a metade direita (ver Betty Edwards, *Drawing on the Right Side of the Brain*, 1979). Também há provas de diferenças em função do sexo. Linguisticamente, os homens apresentam maior predominância do hemisfério esquerdo; as mulheres apresentam padrões de função mais bilaterais e simétricos (Kimura, 1987).

Experiências de «Divisão do Cérebro»

Roger Sperry (1964) descobriu que os dois hemisférios parecem trabalhar independentemente se o corpo caloso for cortado. As experiências de Sperry em animais foram a seguir tentadas em seres humanos com epilepsia — para tentar parar as suas repentinas e prejudiciais «tempestades cerebrais» que passam de um lado para o outro. Isso pareceu reduzir os efeitos devastadores dos ataques epilépticos nesses pacientes com o «Cérebro Dividido». Mas por vezes comportavam-se de forma bizarra, como se possuíssem duas mentes diferentes.

(A propósito, isto não tem nada a ver com «esquizofrenia», que muitas vezes se traduz erradamente por «personalidade dividida» — sendo «personalidade fracturada» uma descrição melhor. São extremamente raras as verdadeiras «personalidades múltiplas».)

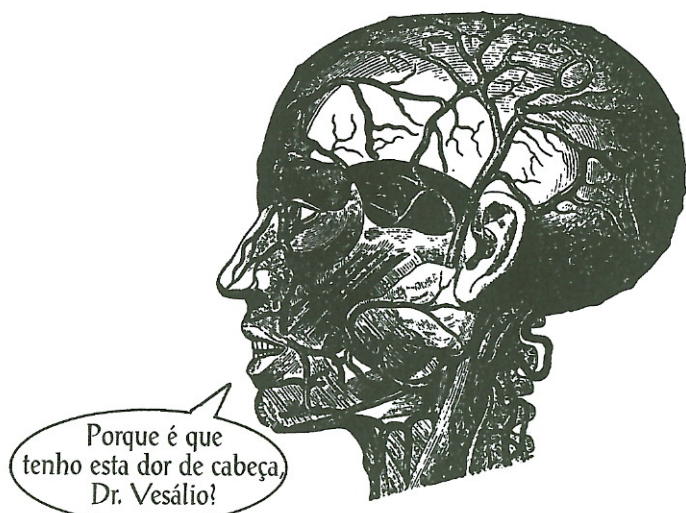
Investigação Cerebral

A Localização da Função parece aplicar-se a algumas actividades (p. ex., funções sensoriais e motoras), mas é errado levar longe de mais o conceito! Muitas das actividades do cérebro envolvem muitas áreas a trabalhar em conjunto. Além disso, estudos de casos clínicos demonstraram que, embora grande áreas do cérebro possam estar danificadas ou faltar, outras partes substituem-nas.

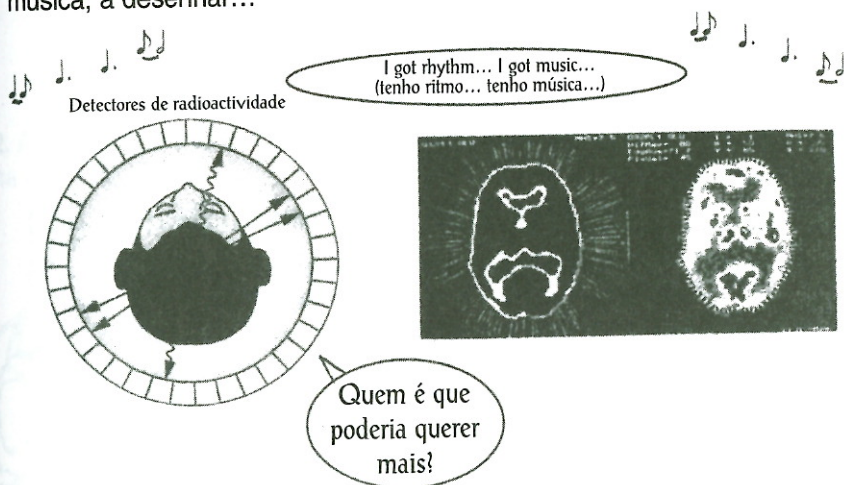
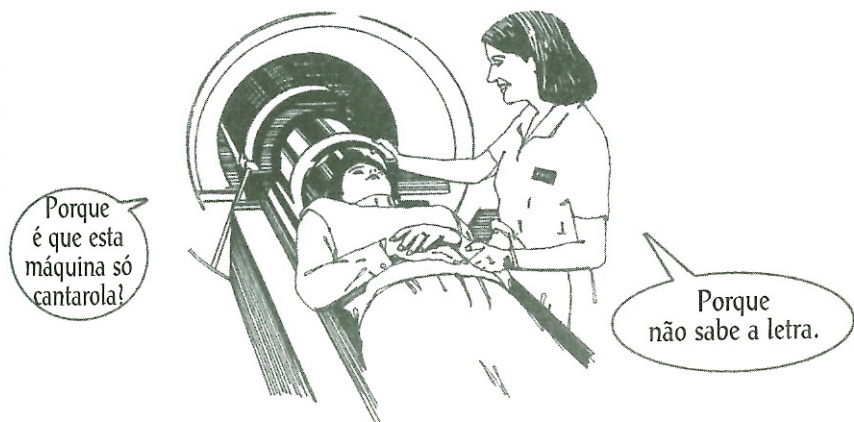
O cérebro pode agora ser estudado usando várias técnicas não-invasivas. Uma maneira consagrada de medir a actividade cerebral é o EEG ou «Electroencefalograma» (iniciado por H. Berger, 1929). Pode ser utilizado numa pessoa consciente, sem causar desconforto.

Ligando eléctrodos superficiais à pele (não é preciso tirar o cabelo), as actividades eléctricas do córtex por baixo do crânio podem ser captadas, amplificadas e vistas num medidor ou num gráfico. Isto, por exemplo, é um teste padrão para detectar sinais de epilepsia, que se apresentam como pontas extremas.

Porém, à parte as leituras óbvias (p. ex., epilepsia, morte), um EEG pode ser difícil de «ler»! Mas há outras técnicas não-invasivas.

Outras Técnicas de Investigação

(a) O Angiograma é essencialmente uma imagem de raios X de corantes injectados no sangue. Limita-se, por isso, aos vasos e à actividade sanguínea.

Porém, é valioso para detectar potenciais derrames cerebrais, tumores, etc.

(b) A TAC ou Tomografia Axial Computorizada (iniciada no princípio dos anos 70) é uma imagem de raios X mais sofisticada, composta de imagens obtidas de todos os ângulos à volta da cabeça, usando um anel em forma *donut*.

(c) a **PET** ou Tomografia por Emissão de Positrões (desde os anos 80) utiliza glucose levemente radioactiva injectada no corpo e detectores para criar imagens EM MOVIMENTO do cérebro activo. Assim, o cérebro pode ser visto a trabalhar enquanto a pessoa está activa — a falar, a ouvir música, a desenhar...

(d) RMN: a Ressonância Magnética Nuclear (Schulman, 1983) não utiliza radiações, mas ondas de rádio num forte campo magnético — que se desloca em pequenos passos (barulhentos), enquanto a pessoa está deitada num tubo — para detectar os efeitos nas moléculas do corpo.

Todos estes exames são feitos em hospitais, levam tempo e são caros.

O Sistema Nervoso

É constituído por células nervosas, ou **neurónios,** ligadas por sinapses.

Neurónios

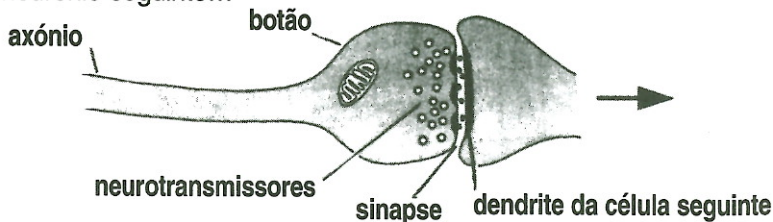
O cérebro é composto por cerca de 15 biliões de neurónios, podendo cada um deles estar ligado a centenas de outros.

Há três tipos de neurónios:
sensorial = receptor de informação
motor = portador de informação, p. ex., para os músculos
interneurónios = ligações entre os anteriores

Um neurónio típico:

Donald Hebb (1949) produziu a Teoria da Reunião Celular, segundo a qual acções ou ideias específicas são provocadas por conjuntos de neurónios ligados entre si. Quando um neurónio está activo, envia uma mensagem através do axónio para o neurónio seguinte...

Sinapses

Na extremidade de cada axónio existe uma estreita fenda ou **sinapse** através da qual passam substâncias químicas, ou **neurotransmissores**, para o neurónio seguinte...

Quando um neurónio activa («liga») outro desta maneira, é como um interruptor a ser ligado — é «tudo ou nada». Os neurónios «ligam-se» como uma linha de pedras de dominó a cair. Claro que, além de «excitar» outros neurónios, por vezes é necessário «inibi-los» para que NÃO entrem em actividade. Assim, há diferentes tipos de neurotransmissores.

Neurotransmissores

Há três substâncias químicas muito importantes:

1. A Acetilcolina (ou ACo) excita e pode ser responsável pela memória.

As pessoas com perda de memória na doença de Alzheimer podem ter menos ACo ou ter a ACo bloqueada.a

2. A Dopamina excita e está envolvida no movimento, na atenção e na aprendizagem.

As pessoas com doença de Parkinson podem ter dopamina a menos ou danificada, provocando tremores, perda de equilíbrio, etc. Pode ser dada a substância «L-dopa» para aumentar o nível de dopamina.

Porém, algumas pessoas podem ter demasiada dopamina — aos esquizofrénicos dão-se drogas, p. ex., clorpromazina, para bloquear o excesso.

3. A Serotonina (ou 5-HT) normalmente inibe e está envolvida na excitação e no sono (p. ex., inibindo os sonhos), no humor (p. ex., inibindo a depressão), no apetite e na sensibilidade.

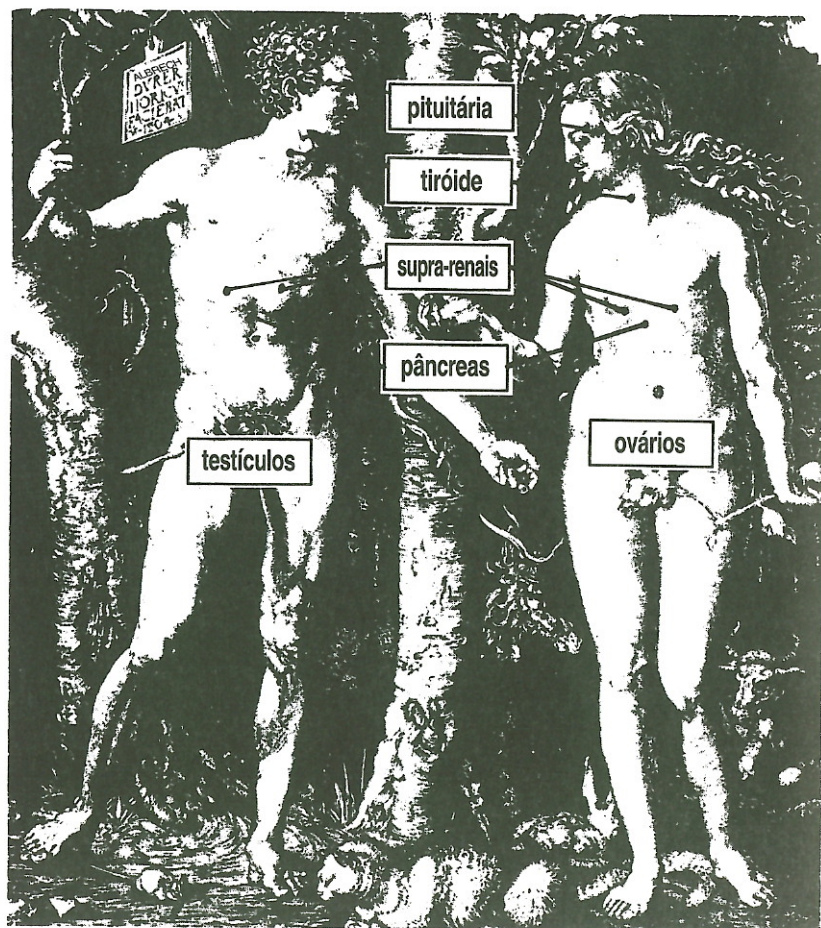
As pessoas que sofrem de depressão clínica podem ter excessivamente pouca serotonina activa nas sinapses, pelo que podem beneficiar tomando um Inibidor Selectivo da Recaptação de Serotonina (ISRS), p. ex., Prozac, para aumentar a actividade da serotonina.

Entre outros neurotransmissores primários contam-se ainda: o glutamato (ou ácido glutâmico), o aspartato e a glicina

Além do Sistema Nervoso, há um outro grande sistema de comunicação, como veremos a seguir.

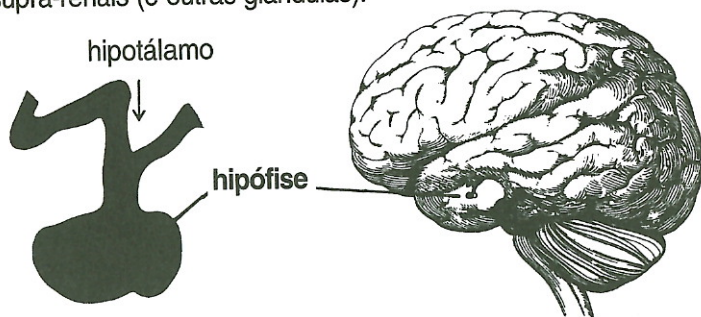
O Sistema Endócrino

O sistema nervoso actua rapidamente (centésimos de segundo) para que possamos reagir imediatamente ao ambiente. O sistema endócrino tem geralmente um efeito relativamente mais lento (vários segundos ou minutos) e a mais longo prazo no comportamento.

Isso deve-se ao facto de o sistema endócrino (que significa «secreções internas») funcionar através das «glândulas» endócrinas que segregam produtos químicos especiais — **hormonas** — para o sistema sanguíneo, afectando outras glândulas ou o corpo em geral.

Os psicólogos interessam-se especialmente pela hipófise, pelas supra-renais e pelas glândulas sexuais (gónadas). A tiróide e o pâncreas estão principalmente envolvidos na digestão (embora anomalias em qualquer deles possam causar mudanças de humor).

As Glândulas

A Hipófise é conhecida como «A Glândula Mestra», porque controla as outras glândulas.

Por exemplo, numa situação de grande tensão, as mensagens são recebidas do hipotálamo (a parte adjacente do cérebro que liga os sistemas nervoso e endócrino). Depois, a hipófise segrega a ACTH («Adrenocorticotropic Hormone – Hormona Adrenocorticotrópica») que é transportada pelo sangue para as supra-renais (e outras glândulas).

As Supra-Renais são glândulas importantes que lidam com a tensão e com o humor e os níveis de energia. Por exemplo, quando a ACTH é recebida (quando sob tensão, como acima), o núcleo interno segrega adrenalina (ou «epinefrina») que prepara o corpo para a emergência, provocando um aumento do ritmo cardíaco, transpiração, etc.

Outras actividades importantes envolvem as **glândulas sexuais**.

As Glândulas Sexuais

Os Testículos produzem «testosterona» que é um «esteróide anabólico». «Anabólico» significa «construtor» — constrói músculo e elimina gorduras. A testosterona é produzida de forma relativamente constante e é uma das causas do comportamento agressivo (Hutt, 1972).

A agressividade do macho pode verificar-se na maioria dos animais, incluindo os seres humanos, em todas as idades. (As excepções incluem as fêmeas grávidas, as mães e certos insectos como os louva-a-deus e a aranha viúva-negra.)

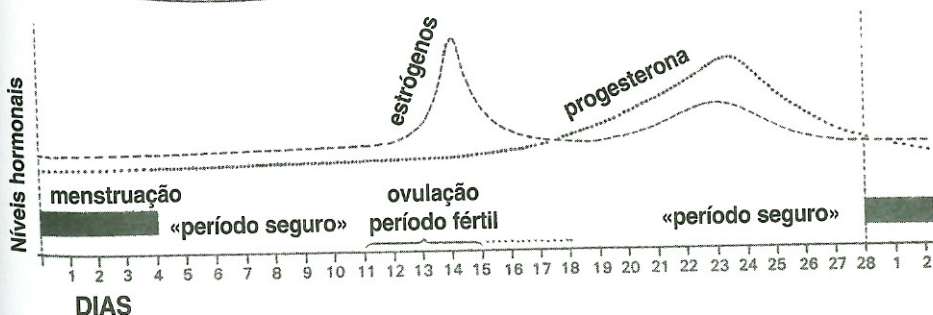
Assim, a testosterona é vista como uma possível causa inata de diferenças em função do sexo. Por exemplo, a maioria dos crimes violentos é cometida por homens. Porém, alguns psicólogos pensam que a «explicação pela testosterona» é exagerada, ao enfatizar a **correlação** entre a testosterona e a agressividade nalgumas investigações (Maccoby and Jacklin, 1974).

Os ovários produzem «estrógenos» e «progesterona».

Os **estrógenos** são «esteróides catabólicos». «Catabólico» significa «que desfaz» — eles desfazem músculo e criam gordura. (Também provocam retenção de água e daí os aumentos de peso em certas alturas do mês.)

A **progesterona** prepara a fêmea para a gravidez («gestação») — alinhando o útero, a lactação e parando a produção de óvulos.

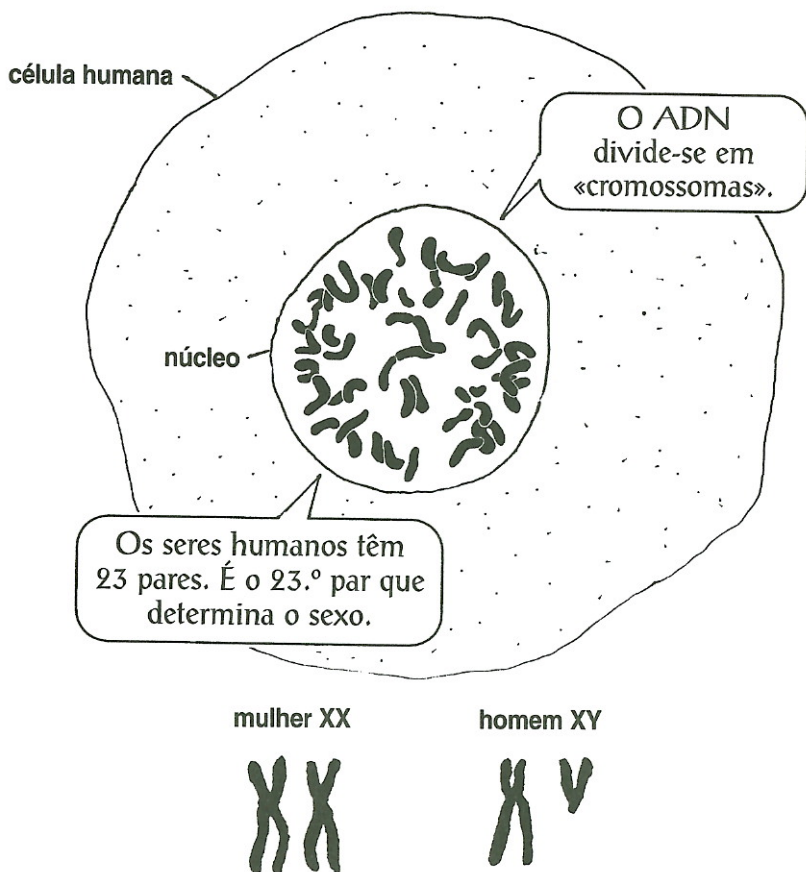
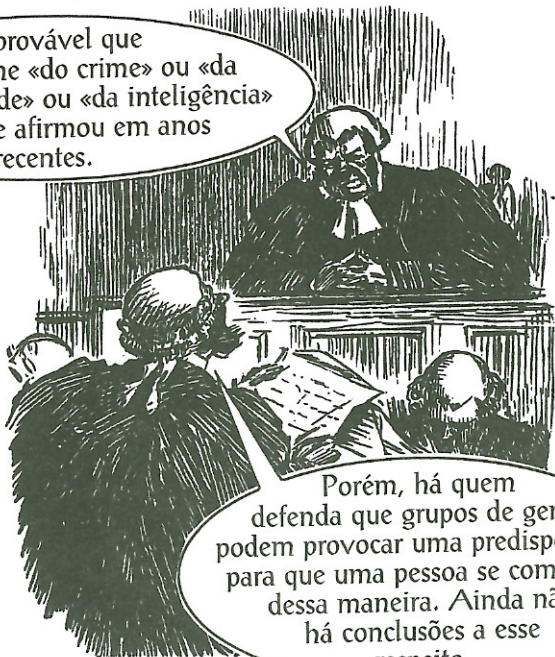
A «Pílula de Controlo de Nascimento» aumenta os níveis de progesterona, «enganando» o corpo, de forma a que se comporte como se tivesse ocorrido uma gravidez — tornando-o infértil.

Os estrogénios e a progesterona são produzidos ciclicamente.

Resumo:
As hormonas masculinas são CONSTANTES e SIMPLES (como um cálice de aguardente!)
As hormonas femininas são CÍCLICAS e COMPLEXAS (como um *cocktail!*)

Genética

Cada célula de um ser humano contém ADN («Ácido Desoxirribonucleico»), onde está armazenada toda a informação para fazer todo o corpo.

mulher XX

homem XY

Cada cromossoma é constituído por centenas de **genes** — as unidades biológicas que ajudam a determinar características — que são transferidos de pais para filhos durante a reprodução sexual.

A célula de ADN de uma pessoa tem cerca de 100 000 genes.

Presentemente, o «Projecto Genoma» está a congregar as descobertas internacionais de biólogos no sentido de cartografar *todos* os genes humanos. Isto tem aplicações médicas na identificação dos genes que causam doenças, p. ex., a Distrofia Muscular de Duchenne, a Coreia de Huntington, etc.

Genética na Psicologia

Enquanto alguns genes individuais parecem ter funções específicas (um gene para a coloração azul ou castanha dos olhos), no seu todo, os genes parecem trabalhar em conjunto para produzir características físicas.

Geralmente, no entanto, os genes não parecem ser directamente responsáveis por um comportamento específico.

Dito isto, a investigação em animais demonstra que é possível produzir características comportamentais gerais — inteligência, afecto, agressividade, etc. Portanto, pelo menos em teoria, isso podia aplicar-se aos seres humanos. Mas, e se se aplicasse? Há importantes implicações éticas.

O «Grande Debate» continua a ser o da «Natureza *vs.* Educação». Em que medida é que a composição genética ou o ambiente determinam o comportamento? Hoje, o «Interaccionismo» adopta o ponto de vista de que ambos são vitais, não podendo ser separados.

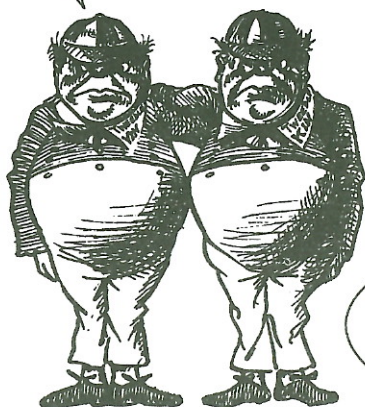
Uma abordagem favorita da investigação é estudar seres humanos nascidos com genes idênticos — gémeos…

Estudos de Gémeos

Utilizando correlações, foram comparados (em matéria de inteligência, esquizofrenia, etc.) gémeos verdadeiros criados separadamente para tentar determinar a importância dos genes.

Investigadores dos E.U.A. e do R.U. encontraram significativas correlações positivas (acima de 0,6) para a inteligência, usando testes de QI. (Newman *et al.*, 1928; Shields, 1962.)

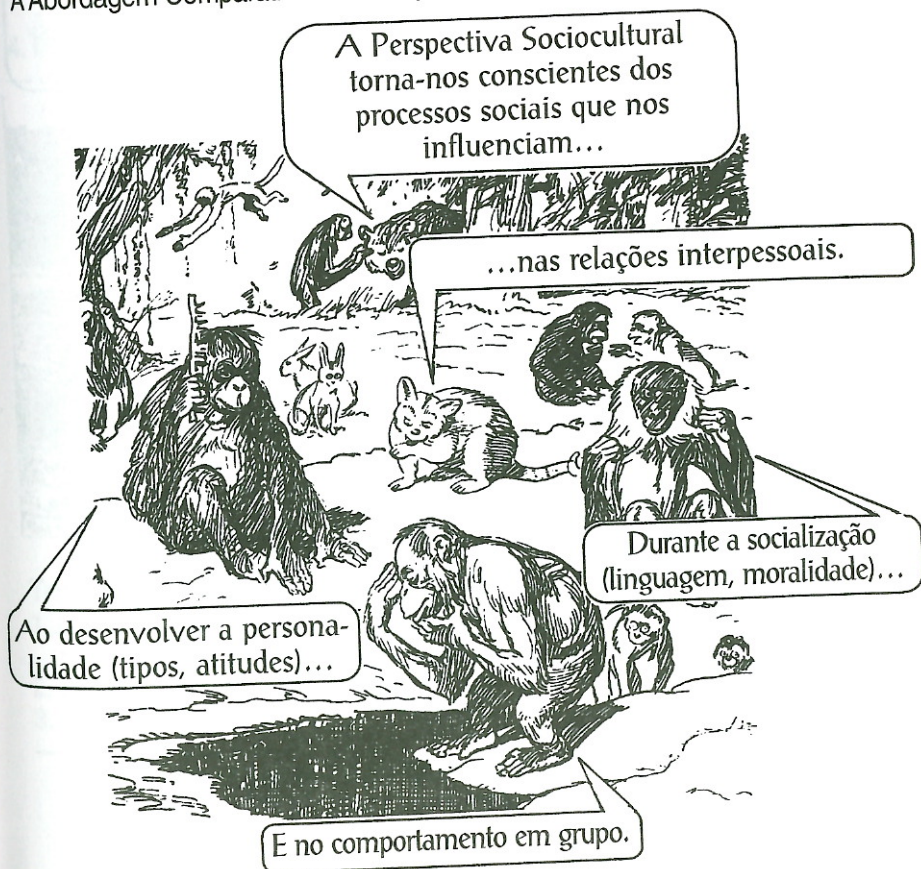
Alguns psicólogos usaram esses resultados para defender que a inteligência é, por isso, em grande medida genética. Hans Eysenck, por exemplo, afirmou nomeadamente que cerca de 80% da variabilidade é inata.

Outros defendem que os Estudos de Gémeos não são fiáveis ou válidos, por exemplo, por causa da pequena dimensão da amostra ou porque alguns gémeos separados foram criados em ambientes semelhantes. Por exemplo, Kamin (1974) salientou que pelo menos um dos «pares separados» de Newman foi parar à mesma localidade e outro à mesma escola!

O ambiente é o centro da última perspectiva...

6. A PERSPECTIVA SOCIAL E CULTURAL

O comportamento é influenciado pelo ambiente, no sentido mais amplo — através da família, da classe social, da casta, da tribo, da religião, do país e da cultura em geral. As pessoas estão tão familiarizadas com a sua própria educação e modo de vida que muitas vezes esquecem quão diferentes eles podem ser — não só noutros países como até na porta ao lado!

Esta abordagem, na psicologia, vai buscar muitos dos seus conceitos à sociologia e à antropologia, ou adapta-os de lá. Por exemplo, «socialização» — o processo de aprendizagem das «normas» ou regras da sociedade...

A Abordagem Comparativa também pode ser útil...

Isso torna-nos conscientes das DIFERENÇAS e SEMELHANÇAS entre nós e os outros...

O Que É a Cultura?

O problema é definir o que é a cultura. Podíamos dizer que é «a parte do ambiente feita pelo homem» e que tem duas partes: a **material** (meios de transporte, equipamento de cozinha, tecnologia) e a **espiritual** (crenças, valores, etc.).

«Cultura» refere-se muitas vezes a grupos ou países — por exemplo, «Ocidental», que significa os E.U.A. e a maioria das nações europeias. Mas isso pode omitir outros países relevantes (Austrália, Hong Kong, Japão) e diferenças dentro deste conjunto.

Análise Cultural

Hofstede e Triandis analisaram as diferenças entre culturas.

Hofstede (1980): 4 Dimensões Culturais

1. Distância do Poder

— o respeito e a deferência revelados segundo o estatuto

2. Evitação da Incerteza

— a ênfase posta no planeamento e na estabilidade

3. Individualismo *vs.* Colectivismo

— se a identidade de cada um é pessoal, ou do grupo, p. ex., O Ocidente = = mais Individualismo; O Leste = mais Colectivismo

4. Masculinidade *vs.* Feminilidade

— ‹se é importante atingir metas («masculino») ou harmonia interpessoal («feminino»)
p. ex., Japão = Masculino; Suécia = Feminino

Triandis (1990): 3 grandes «Síndromas Culturais»

1. Complexidade Cultural

p. ex., a medida em que TEMPO ou RELIGIÃO são importantes

2. Individualismo *vs.* Colectivismo (semelhante ao de Hofstede)

3. Rígido *vs.* Flexível

— se uma pessoa segue as normas ou é autorizada a desviar-se
p. ex., Japão = Firme; Tailândia, Hong Kong, Singapura = Frouxo

Porque é que há tantas culturas diferentes? Este facto leva a outro problema...

Etnocentrismo

A tendência para utilizar as normas e os valores do nosso próprio grupo étnico ou cultural para definir o que é «natural» e «correcto» chama-se «etnocentrismo». Os perigos de etnocentrismo extremo deviam ser lições da história bem conhecidas — especialmente quando o Nacionalismo levou ao ódio e à perseguição. Infelizmente, essas lições ainda não foram aprendidas, mesmo ao entrarmos no século XXI.

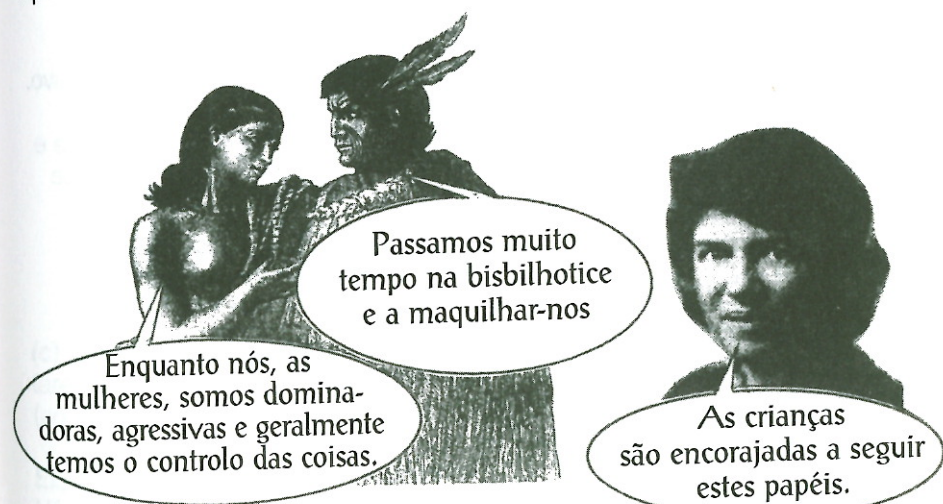
O etnocentrismo académico é um problema em muitos aspectos.

Para estreitar ainda mais o campo, a maioria dos participantes na investigação psicológica são universitários no fim da adolescência ou com vinte e poucos anos!

O processo do etnocentrismo é semelhante ao racismo e ao sexismo — a qualquer preconceito, na realidade.

Um estudo transcultural particularmente famoso, porém, foi feito por uma mulher branca...

Investigação Transcultural

Margaret Mead (1901-78) em *Sex and Temperament in Three Primitive Societies (Sexo e Temperamento em Três Sociedades Primitivas)* (1935) descreveu 3 tribos da Nova Guiné:
Os Arapesh eram essencialmente pouco agressivos, homens e mulheres, com uma atitude calorosa e carinhosa para com as crianças.
Os Mundugumor eram agressivos, homens e mulheres, e eram frios e indiferentes para com as crianças.
Os Tchambuli eram os mais invulgares, pois os homens eram submissos e passivos.

A «inversão de papéis» sexuais (como Mead então viu isto) dos Tchambuli é frequentemente citada como prova de «relativismo cultural», contra o «argumento natural» de que os papéis de cada sexo são consequência de diferenças inatas entre os sexos.

Mead é criticada pelo seu método subjectivo de «observação participante» de viver com as tribos e registar determinado comportamento. Também nada sabemos de outras possíveis influências, p. ex., genéticas ou dietéticas. De qualquer modo, essas tribos representam apenas uma pequena percentagem da população do mundo. Todavia, isso demonstra que o relativismo cultural pode ser importante, e não apenas em relação ao sexo.

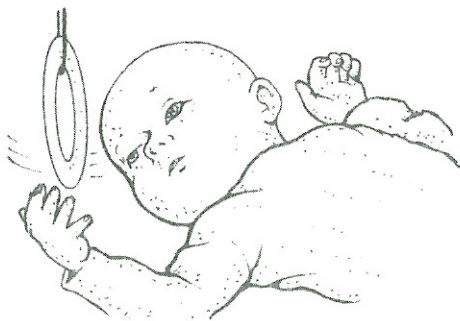
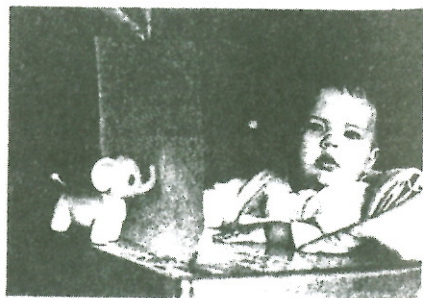
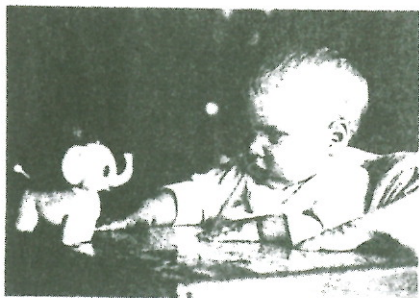
Isto conclui as seis perspectivas teóricas. Na prática, o objecto da Psicologia divide-se normalmente em quatro: do Desenvolvimento, Social, Comparada e Diferencial, como se segue...

PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO

O capítulo do Desenvolvimento inclui alterações do comportamento a partir do nascimento, pelo que diz principalmente respeito às crianças. Porém, uma vez que o desenvolvimento se dá ao longo de toda a vida, também inclui a adolescência, a idade adulta e a senilidade (velhice). Dois psicólogos do desenvolvimento particularmente importantes são Piaget e Bowlby.

Jean Piaget (1896-1980) estudou o desenvolvimento cognitivo e mostrou que as crianças não são apenas seres humanos imaturos mas pessoas que *pensam de maneira diferente* dos adultos. Piaget formulou quatro teorias inter-relacionadas.

1. TEORIA DOS ESTÁDIOS: há quatro estádios do desenvolvimento cognitivo.

(a) Estádio Sensorimotor (0-2): a criança aprende sobre o seu ambiente e começa a controlá-lo através dos sentidos e das capacidades motoras (de movimento). A repetição é importante...

Um progresso intelectual importante, normalmente cerca dos 8 meses, é a **Permanência do Objecto** — perceber que os objectos continuam a existir mesmo quando não estão a ser vistos. Os bebés mais novos reagem como se os objectos desaparecessem quando estão encobertos...

(b) Estádio Pré-Operatório (2-7): antes do estádio do progresso intelectual real (que vem a seguir), a criança adquire linguagem e entende finalmente que outras pessoas vêem as coisas de maneira diferente.

(c) Estádio das Operacões Concretas (7-11): quando se podem realizar tarefas mentais (operações), desde que os objectos sejam visíveis (concretos).

Experiência da Conservação de Número

Vêem-se duas filas idênticas. Uma é reorganizada à frente da criança.

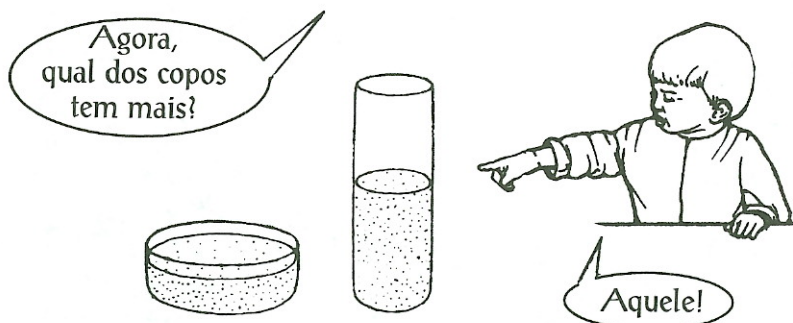
Resultado: as crianças com menos de 6 anos não conseguem «Conservar o Número» — não percebem que o número é o mesmo ainda que a organização seja diferente. A partir de cerca dos seis anos, conseguem Conservar o Número, percebendo que a organização não é relevante. A compreensão do volume vem mais tarde.

(c) Estádio das Operações Concretas (continuação)

Experiência da Conservação da Substância

1. Criança a olhar para duas peças em forma de bola, do mesmo tamanho
2. O adulto transforma uma delas numa peça em forma de salsicha
3. O adulto pergunta

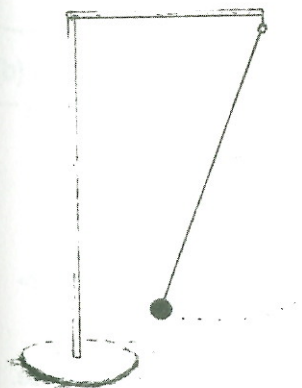
Experiência de Conservação do Volume

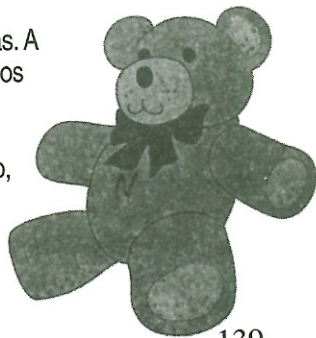
1. Criança a olhar para copos, um deles alto e estreito e o outro baixo e largo
2. O adulto deita o líquido do copo baixo e largo para o alto e estreito
3. O adulto pergunta

Resultado: as crianças (com menos de 9 anos) não conseguem «Conservar» a Substância ou o Volume, *i.e.*, não compreendem que a quantidade ou o volume são iguais, mesmo que a forma mude. Durante a Estádio das Operações Concretas, porém, as crianças (tipicamente entre 9 e 11 anos) desenvolvem a Conservação. Depois de dominarem as Operações Concretas, as crianças passam ao último estádio.

(d) Estádio das Operações Formais (11 e +): quando podem ser realizadas tarefas mentais usando ideias abstractas — aquelas que não se podem ver — (não-concretas).

Experiência do Pêndulo

O que é mais importante para fazer o pêndulo balançar depressa ou devagar?

(i) o peso?...
(ii) o comprimento da corda?...
(iii) a força com que é empurrado?

Resultado: as crianças com cerca de 12 anos conseguem resolver isto.
Resposta; (ii) o comprimento da corda. (Nem todos os adultos chegam a este estádio!)

Globalmente: as idades citadas são grosseiramente indicativas. A principal questão é a sequência dos estádios. Mesmo assim, os críticos argumentam que Piaget era muito pessimista — as crianças podem realizar tarefas mais cedo, se os problemas forem apresentados de forma mais interessante. Por exemplo, McGarrigle e Donaldson, 1974, usaram um «Urso de Pelúcia Mau» que reorganizava as coisas. A Teoria dos Estádios é relativamente linear, mas a seguinte é menos fácil de entender.

2. A TEORIA DO ESQUEMA explica como as pessoas, em todas as idades, desenvolvem conceitos transformando ideias simples em complexas. Um **esquema** é uma espécie de elemento fluido ou «acção mental».

Um recém-nascido tem um número limitado de esquemas simples, p. ex., o reflexo de sucção...

A partir daí, desenvolvendo o uso da boca, juntando sons e adquirindo linguagem, aparecem finalmente os esquemas altamente complexos da fala!

Os esquemas desenvolvem-se através de dois processos:

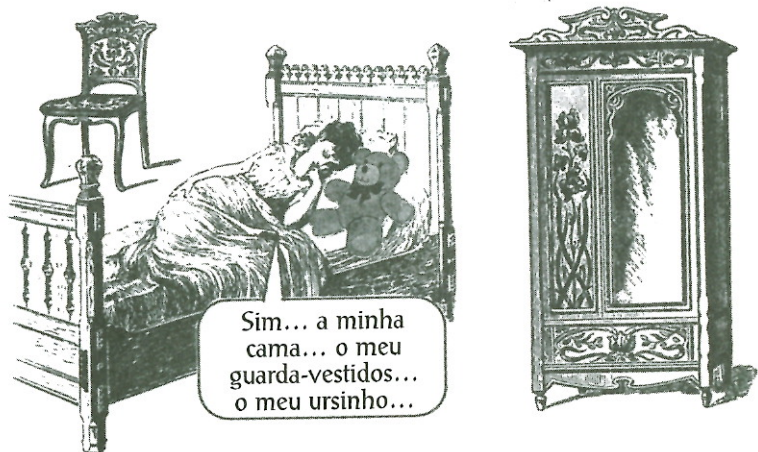
(a) Assimilação (da biologia) significa «incorporar», p. ex., o «Esquema de Preensão» inicial permite ao bebé agarrar e apanhar pequenos objectos apropriados.

(b) Acomodação (também da biologia) significa «mudar», p. ex., o «Esquema de Agarrar» desenvolve-se ao alterar-se para proporcionar objectos de tamanho, forma e peso diferente.

Estes dois processos não são só importantes para os bebés.

es,

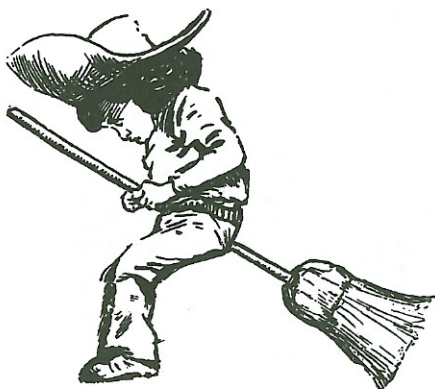
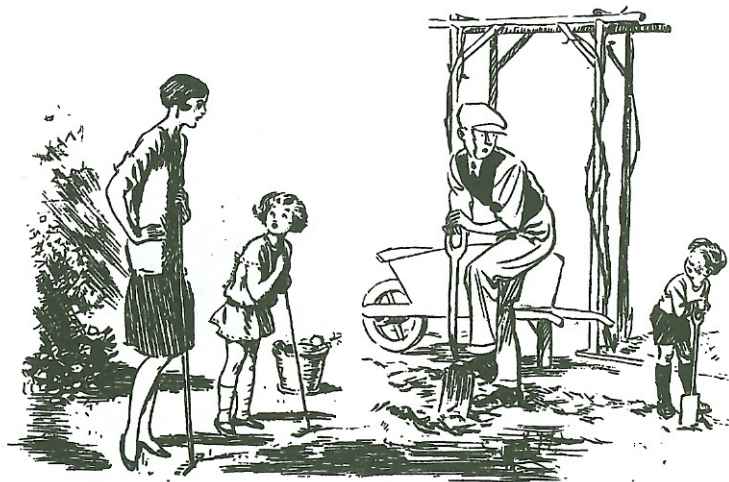
Esquemas do Adulto

(a) O Reconhecimento é principalmente Assimilação — compreender o que nos rodeia, verificar que as coisas são as mesmas dá conforto e segurança.

(b) A Aprendizagem, por outro lado, é principalmente Acomodação — juntar nova informação para *alterar* o conhecimento existente.

Dos exemplos acima, decorre que as pessoas precisam de experimentar tanto o reconhecimento (coisas existentes) como a aprendizagem (coisas novas) diariamente. Se houvesse demasiado reconhecimento — se tudo se mantivesse na mesma —, a vida seria aborrecida. Se houvesse demasiada aprendizagem — *i.e.*, novidade constante —, a vida seria confusa.

Resumo: O desenvolvimento e uso de Esquemas através da Assimilação e da Acomodação permite a adaptação ao ambiente em mudança. (A «inteligência» está a adaptar-se rapidamente.) A adaptação também é característica da teoria seguinte.

3. TEORIA DO JOGO

Piaget (1951) via o **JOGO** como uma actividade adaptativa envolvendo **principalmente Assimilação**, em que a criança tenta adaptar o mundo real às suas necessidades e experiência...

A **IMITAÇÃO**, por outro lado, é principalmente **Acomodação** — a criança altera o seu próprio comportamento, copiando algo mais.

Piaget salientava que brincar é uma coisa que se faz por si própria. A criança «repete o seu comportamento não num esforço por aprender ou investigar, mas pela mera alegria de o dominar» (Piaget, 1951).

Há 3 estádios de jogo, correspondentes aos 3 primeiros estádios do Desenvolvimento Cognitivo...

(a) Jogo de Perícia ou Jogo de Exercício, desde que seja repetição de comportamento.

(b) Jogo Simbólico ou Jogo de Faz-de-Conta, desde que envolva fantasia, desempenho de papéis e uso de símbolos.

A própria linguagem é, claro, simbolismo — um aspecto crucial deste estádio.

(c) Jogo de Regras, como o nome sugere, é quando a criança usa regras nos jogos — coisa que pode, por vezes, dominar a brincadeira...

Essa capacidade de usar regras é importante na aprendizagem do que está certo e errado...

4. TEORIA DO DESENVOLVIMENTO MORAL

Piaget descobriu que as crianças com menos de 9 anos decidem tipicamente o que é bom, usando regras ensinadas por outros. Nos termos de Piaget, são **heterónomas** (do grego, «de outro»). Mais tarde, quando podem decidir mais por si mesmas, tornam-se **autónomas** («de si próprio»). Normalmente, as crianças pequenas decidem mais em função do RESULTADO das acções do que da INTENÇÃO. Piaget verificou isso, contando duas histórias a cada criança...

«A criança 1 salpica deliberadamente a carpete com um pouco de leite, enquanto a criança 2 entorna acidentalmente muito leite na carpete. Qual delas é pior?»

As Teorias de Piaget tiveram um grande impacte na educação, especialmente na Europa. Por exemplo, uma vez que as crianças se desenvolvem cada uma ao seu ritmo, muitas actividades cognitivas chave (p. ex., Conservação do Número) não podem, realmente, ser ensinadas. Por isso, os professores precisam de proporcionar ambientes estimulantes e encorajar o desenvolvimento através da **Aprendizagem pela Descoberta**.

Bowlby

John Bowlby (1907-90) concentrou-se no desenvolvimento emocional. Tornou-se famoso depois de a Organização Mundial de Saúde (OMS) publicar uma sua monografia, *Cuidados Maternos e Saúde Mental*, em 1951.

Provou que a privação da mãe se correlaciona positivamente com a delinquência juvenil (Bowlby, 1944), e assim formulou a sua conclusão (emotiva!) de que as mães deviam ficar em casa com os filhos.

Esse argumento foi usado pelos governos para persuadir as mães a não trabalhar fora de casa — um estratagema conveniente para pôr os ex-militares desempregados a trabalhar de novo no princípio dos anos 50.

A outra convicção controversa de Bowlby era de que as crianças só estabelecem UMA vinculação emocional forte, normalmente com a mãe, chamada **Monotropia**.

A investigação sobre a vinculação tendeu, daí em diante, a ser basicamente A FAVOR ou CONTRA Bowlby...

«A Favor de Bowlby»

(1) Psiquiatras americanos, especialmente H. M. Skeels e R. A. Spitz, descobriram que os bebés em orfanatos que eram privados de amor e afecto se tornavam emocionalmente retraídos e «apáticos».

(2) Harry Harlow (1959) descobriu que macacos *rhesus* bebés se vinculavam a «mães» artificiais que tinham corpos de tecido macio mas não davam leite, em vez de as mães de corpos de arame que o faziam.

Além disso, os macacos privados de mães naturais tornavam-se anti--sociais, tinham problemas sexuais e eram maus pais (Harlow, 1962).

«Contra Bowlby»

(1) Anna Freud e Sophie Dann publicaram um estudo de caso (1951) sobre um grupo de 6 órfãos, todos à volta dos três anos de idade, salvos de um campo de concentração da Segunda Guerra Mundial. Foram levados para Inglaterra e acabaram no centro de refúgio de Bulldog's Bank, onde eram extremamente agressivos.

Porém, aparentemente, sobreviveram aos seus traumas psicológicos ligando-se mutuamente, e tornaram-se socialmente normais em cerca de três anos.

Os efeitos a longo prazo, porém, não são claros.

(2) Estudos transculturais descobriram que as crianças se ligam muitas vezes naturalmente a várias pessoas. Por exemplo, Mary Ainsworth (1967) estudou a tribo Ganda do Uganda e descobriu múltiplas vinculações.

Ambos os estudos vão contra a teoria da «Monotropia» de Bowlby.

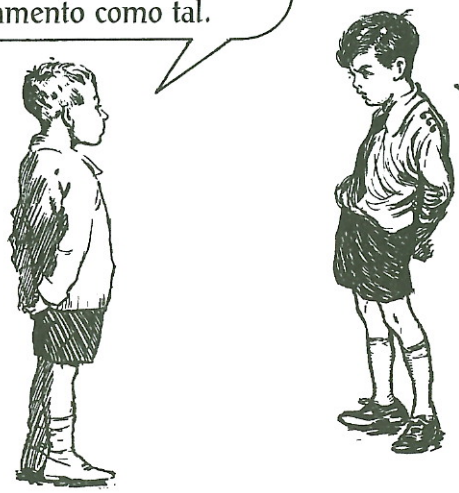
Avaliação de Bowlby

Michael Rutter sugere que Bowlby está parcialmente certo e parcialmente errado. A investigação de Rutter na ilha de Wight (Rutter, 1972) descobriu correlações positivas significativas entre ruptura familiar e delinquência juvenil — apoiando Bowlby. Porém, o conceito de Bowlby de separação da mãe é demasiado vago. Rutter sugere, com pertinência, que se distinga a **privação**, *i.e.*, a perda ou eliminação da mãe, de **carência**, *i.e.*, falta de cuidados maternos. Rutter também pensa que há outros factores importantes, p. ex., é mais a tensão do que o divórcio em si mesmo que pode ser prejudicial.

Mavis Hetherington *et al.* (1978) também descobriram que a tensão criada pelos pais, durante o divórcio, pode afectar os filhos — provocando raiva, depressão e culpa.

Outras influências vêm de uma vasta gama de factores **sociais**.

PSICOLOGIA SOCIAL

A Psicologia Social inclui o estudo de:
Relações Interpessoais (p. ex., Percepção dos Outros, Atracção)
Personalidade (p. ex., Tipos, Autoconceito, Atitudes)
Comportamento em Grupo (p. ex., Conformismo, Obediência)

As **RELAÇÕES INTERPESSOAIS** podem depender, claro, das relações-chave *no desenvolvimento* criadas na infância e na adolescência: A investigação aqui mencionada concentra-se na **percepção dos outros** e na **atracção sexual**.

(1) A **Percepção dos Outros** baseia-se muitas vezes em características-chave que pensamos que as pessoas têm. Asch (1946) e Kelley (1950) descobriram que procuramos «Traços Centrais» (por oposição aos «Traços Periféricos»); por exemplo, uma pessoa «calorosa» que é generosa, bem-humorada, sociável; ou o oposto, uma pessoa «fria».

O **Efeito de Halo** ocorre quando generalizamos as Características Centrais de uma pessoa.

Da mesma forma, uma pessoa considerada «má» tenderá a gerar antipatia *seja o que for* que ela faça!

O Efeito de Primazia/Recenticidade refere-se ao facto de descobrirmos informação sobre uma pessoa mais cedo (Primazia) ou mais tarde (Recenticidade). O Efeito de Primazia — «as primeiras impressões contam» — ocorre a partir do momento em que se conhece uma pessoa (no espaço de segundos), e decorre do efeito do rosto, das roupas, dos maneirismo, do discurso...

Luchins (1957) descobriu que se considerava uma pessoa basicamente «introvertida» ou «extrovertida» em função da primeira informação dada, mesmo que mais tarde fosse desmentida.

(2) Atracção Sexual

Há vários processos que influenciam o facto de gostarmos de alguém ou de o amarmos.

(a) Compatibilidade (semelhança): as pessoas tendem a «emparelhar» com aqueles que são geralmente semelhantes ou «condizentes». Isto aplica-se aos atractivos físicos (Murstein, 1972) e a outros factores, como a educação, o QI (Hatfield *et al.*, 1978). A cultura, e especialmente a religião, também pode ser importante (Newcomb, 1961). Por vezes, todavia, verifica-se a «atracção dos opostos» (Winch 1955).

(b) Ganhos e Perdas: atenção, afecto, confiança, segurança, partilha, perícia, informação, estatuto, dinheiro, energia, reprodução, sexo... Alguns psicólogos (p. ex., Blau, 1964; Homans, 1974; Berscheid e Walster, 1978) vêem as relações como o balanço de um contabilista:

Lucro = Ganho – Perda

Também pode haver uma sensação de **investimento** numa relação, e **compromissos** baseados em **expectativas**, p. ex., «Não estou à espera de uma mulher/um marido bem-parecida/o e rica/o».

(c) Factores Específicos
— A Atracção Física é importante inicialmente, em especial para os homens (Walster *et al.*, 1966)
— A Familiaridade e a Proximidade parecem aumentar a simpatia (Festinger *et. al.* 1950; Zajonc *et al.*, 1971, 1974). (Como se usa na publicidade e em campanhas políticas!)
— Simpatia Recíproca (Reciprocidade) — temos tendência para gostar de pessoas que pensamos que gostam de nós! (Aronson, 1976)

Atitudes

Isto é uma pedra angular da Psicologia Social. Há muita investigação, especialmente sobre a mudança de atitudes para controlo social (propaganda de guerra, campanha política, saúde e segurança) e para a publicidade.

Uma atitude pode dividir-se em 3 aspectos:
1. **Cognitivo** — as crenças (factuais e neutras), p. ex., «Fumar é uma grande causa de cancro».
2. **Afectivo** — os sentimentos e emoções, p. ex., «Odeio o cheiro dos cigarros».
3. **Comportamental** — as acções, p. ex., «Só como em restaurantes de não-fumadores».

A mudança de atitudes pode conseguir-se trabalhando as três componentes, e sobretudo a Afectiva (Janis & Feshbach, 1953).

Os dados sobre as atitudes são frequentemente recolhidos em inquéritos, utilizando «questionários» baseados nos modelos de Thurstone (1929) e Likert (1932).

Questionário sobre a Atitude em relação a Fumar

Por favor, assinale uma casa para cada questão:

	Concordo totalmente	Concordo	Não sei	Discordo	Discordo totalmente
Fumar é uma importante causa de cancro					
Odeio o cheiro dos cigarros					
Só como em restaurantes de não-fumadores					

O **Preconceito** pode ser visto como uma atitude extrema que pode ser uma resposta aprendida útil para evitar um perigo potencial. (Se certo alimento nos faz mal, evitaremos um alimento semelhante). Ou pode levar a um comportamento irracional e anti-social, como o racismo (Benson *et al.*, 1976), o sexismo, o etarismo e o especismo.

Pode criar-se facilmente um preconceito dizendo, por exemplo, que as pessoas de olhos castanhos são melhores do que as de olhos azuis — como foi demonstrado por Jane Elliott (1977).

A **Redução do Preconceito** pode conseguir-se por meio de (i) contacto não-competitivo com pessoa de igual estatuto, e (ii) prosseguindo objectivos comuns através da cooperação (Brown, 1986).

Comportamento de Grupo

Podem fazer-se distinções entre **Conformismo** (influência de um grupo) e **Obediência** (ordens de alguém).

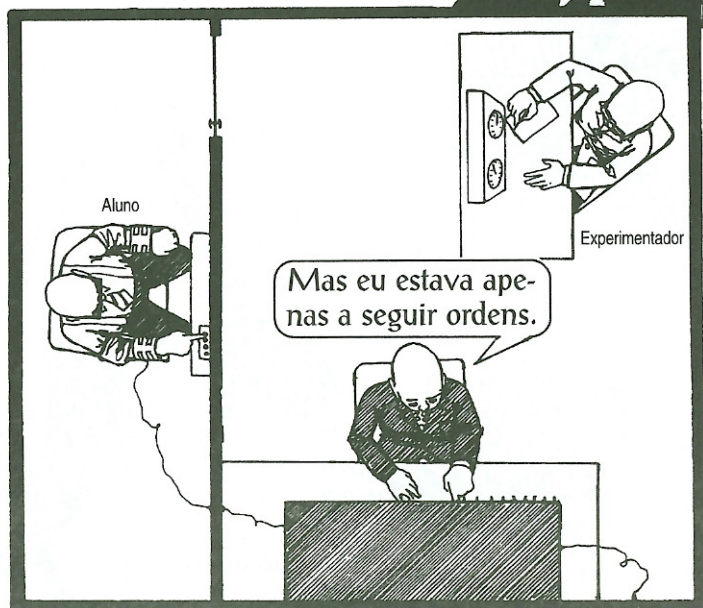
Conformismo

Asch (1951) descobriu que um pequeno grupo de pessoas pode influenciar uma pessoa no sentido de concordar com uma declaração incorrecta, 1/3 concordando sempre, e concordando pelo menos uma vez. (Eram necessárias apenas 3 outras pessoas para se verificar a máxima influência). Entre as razões conta-se...

Isto esclarece a natureza de «carneiro» de muitas pessoas — muito útil para um comportamento socialmente aceitável (obedecer à lei, ser educado, etc.); por vezes infeliz (p. ex., «vítimas da moda»); e potencialmente perigosa, como veremos a seguir.

Obediência

Milgram (1963) pediu aos participantes que agissem como «professores» numa «situação» de aprendizagem, dando «choques eléctricos» cada vez maiores por cada resposta errada. Ouvia-se o «aluno» gritar na sala ao lado «Não aguento a dor!» (a «180 volts») e em agonia (a «270 volts»).

Apesar dos protestos, Milgram pediu a cada participante que avançasse para uns «450 volts» potencialmente letais.

Só depois é que lhes disseram que o «aluno» era, na realidade, um actor e que na realidade não o tinham electrocutado!

Isto demonstrou que «pessoas normais» podiam ser persuadidas a cometer crimes.

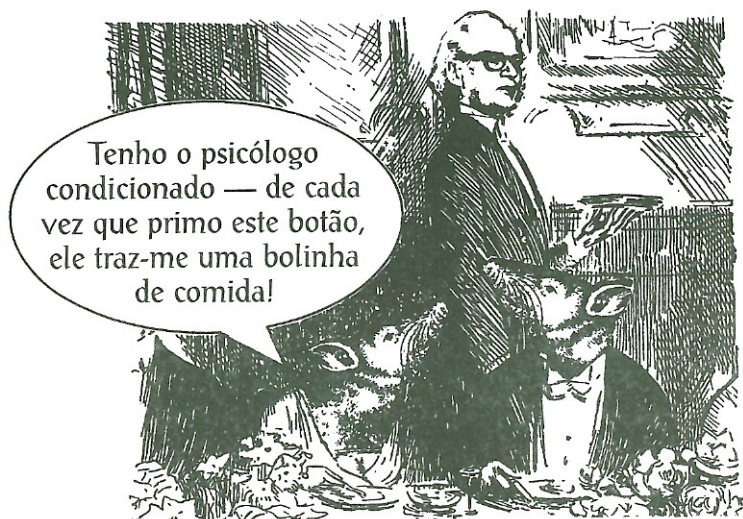
PSICOLOGIA COMPARADA

Estudam-se os animais para os **comparar** com os seres humanos, mas eles também são interessantes em si mesmos.

Esta secção da Psicologia é por vezes cruamente dividida em investigação de «laboratório» e «natural» — sendo esta fortemente influenciada por **etólogos**, como Lorenz e Tinbergen, que estudaram os animais nos seus *habitats* naturais.

Os estudos de «laboratório» proporcionam as quatro principais teorias da aprendizagem que já vimos nas Perspectivas Comportamentalista e Cognitivista.

Resumo das Teorias da Aprendizagem:

1. Condicionamento Clássico (Pavlov) — pág. 61
2. Condicionamento Operante (Skinner) — pág. 76
3. Aprendizagem Social (Bandura) — pág. 88
4. Aprendizagem Cognitiva (Köhler) — pág. 98

Os estudos «naturais» têm proporcionado uma quantidade de descobertas sobre o comportamento social, especialmente no que respeita à comunicação e à agressão.

Sociedades Animais

Porque é que muitos animais formam grupos sociais? Numa palavra: SOBREVIVÊNCIA! Isto aplica-se tanto à sobrevivência INDIVIDUAL como à da ESPÉCIE.

A **Sobrevivência Individual** exige **protecção** (incluindo abrigo do tempo e obtenção de **comida**).

A **Sobrevivência da Espécie** exige **reprodução** (envolvendo a descoberta de um parceiro adequado, a corte e a união, e **protecção dos outros,** especialmente dos descendentes).

Claro que a maioria são INSTINTOS inatos e automáticos que envolvem pouca tomada de decisão consciente. De facto, temos de ter cuidado com a aplicação de interpretações humanas ao comportamento dos animais, *i.e.*, devemos evitar o **antropomorfismo** («semelhança com o ser humano»)...

Comunicação

Para que estes processos de sobrevivência funcionem, tem de haver alguma forma de **comunicação**. Normalmente, toma a forma de SINAIS que podem ser visuais, auditivos ou olfactivos — por exemplo, uma feromona (= hormona cheirosa). Uma mariposa macho consegue cheirar uma fêmea a mais de um quilómetro de distância!

Alguns sinais são bastante universais, mas outros são privativos da espécie.

Mas por mais complexa que seja a comunicação, seja ela o canto de um pássaro, o canto de uma baleia, estalidos do golfinho ou chamamentos de macaco, ainda não foi descoberta qualquer verdadeira **sintaxe** ou **gramática**. Acredita-se, por isso, geralmente que não existe uma verdadeira «linguagem» além da dos humanos. Entre as possíveis excepções, encontra-se a investigação com chimpanzés utilizando a Linguagem Americana de Sinais (como é usada pelos surdos), p. ex., o «Washoe» ensinado por Gardner e Gardner (1971, 75, 78, 83). Porém, alguns críticos sugerem que essa comunicação, ainda que impressionante, continua a ser principalmente imitação (Terrace, 1979).

Agressão

Embora a maioria dos animais apenas tenha formas simples de comunicação, em comparação com a complexidade das linguagens humanas, muitas vezes eles parecem muito melhores a evitar ferimentos graves ou a morte dos da mesma espécie! A **Facilitação Social** é um comportamento mais pró-social do que anti-social — p. ex., bocejar, coçar-se, não olhar.

Quando aparecem conflitos, ao competirem por um parceiro ou ao defenderem o território, os animais usam tipicamente a **Agressão Ritualizada**.

Mesmo que ocorra contacto físico, normalmente é de maneira que sejam improváveis ferimentos graves, por exemplo, usando partes duras do corpo, como no caso de duas cabras que batem cabeça com cabeça.

Realmente, o assassínio, *i.e.*, a morte intencional de um membro da mesma espécie, é rara. Jane Goodall estudou os chimpanzés na selva durante doze anos até testemunhar o primeiro assassínio!

PSICOLOGIA DIFERENCIAL

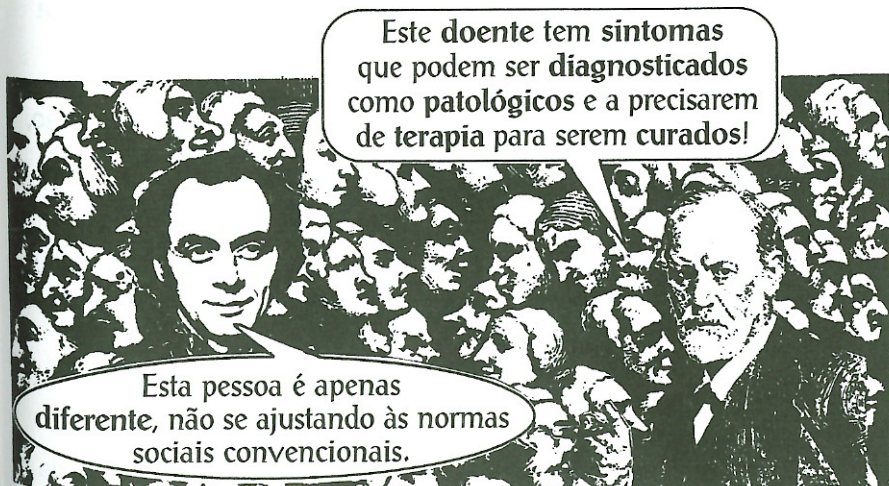
Consideram-se aqui a **normalidade** e a **anormalidade**, com ênfase na **saúde** e na **doença psicológica (diagnóstico** e **terapia).** Duas áreas específicas são: **inteligência** e **personalidade**.

O que é «normal»?
Richard Gross (1996) sugere vários significados:
1. Uma Definição Estatística (isenta de valores): o que a grande maioria fizer (95%) é normal; a minoria (5%) é anormal. (Estatisticamente: qualquer coisa acima de 2 Desvios Padrão a partir da Média.)

2. Desvio em relação à Norma (juízos de valor): o que é socialmente aceitável. Por exemplo, nalgumas culturas, a homossexualidade é «antinatural», «pecaminosa», «doentia», «nojenta», «perversa», «revoltante», «uma ameaça para a civilização», etc. Mas outras culturas não fazem esse juízos de valor.

3. A **Saúde Mental** tenta definir um ser humano maduro e realizado. Isto inclui ter consciência do que fazemos e porquê; desenvolvimento pessoal; capacidade de lidar com a tensão; independência; sentido da realidade; capacidade de amar e ser amado; estabelecer relações pessoais satisfatórias (Jahoda, 1958).

4. A **Doença Mental** inclui 2 pontos de vista subjectivos: (a) «Os outros pensam que eu estou bem, mas estou angustiado.» (b) «Estou bem — os outros pensam o contrário!» A maior parte das vezes são tentativas para estabelecer critérios objectivos, normalmente baseados num modelo médico — ou a sua rejeição.

Antipsiquiatra, R. D. Laing (1959, 1961)

Psicopatologia

«Patológico» significa «enfermo», pelo que literalmente isto tem que ver com «doença mental». Mas hoje em dia, prefere-se a expressão «**perturbação mental**». Na prática, há dois sistemas de classificação principais:

1. A CID — Classificação Internacional das Doenças — publicada pela Organização Mundial de Saúde. A décima versão, CVDI-10 (1987), é usada em Inglaterra e noutros lados.
2. O DSM — Diagnostic and Statistical Manual (of Mental Disorders) [Manual de Diagnóstico e Estatística (de Perturbações Mentais)] — publicado pela Associação Americana de Psiquiatria. A quarta edição, DSM-IV* (1993), é usada nos EUA e noutros lados.

São muito semelhantes. Ambas derivam da classificação de Emil Kraepelin (1896). Além das perturbações «orgânicas», com causas biológicas, faz-se tradicionalmente a distinção entre «neurose» e «psicose»

Neurótico
— apenas parte da personalidade afectada
— a pessoa tem consciência; p.ex., fobias, obsessões, ansiedade

Psicótico
— toda a personalidade afectada
— a pessoa não tem consciência; p.ex., esquizofrenia

Há também as perturbações do **Humor** («afectivas») — p. ex., depressão, mania — e perturbações da **Personalidade**, p. ex., comportamento anti--social («psicopatia»), dependência.

A **terapia** pode basear-se em qualquer das seis Perspectivas. Tentativas para descobrir «qual é a melhor?» mostram que cerca de 2/3 dos pacientes podem beneficiar com as terapêuticas, mas cerca de 2/3 melhoram («remissão espontânea») sem QUALQUER tratamento! (Eysenck, 1952). A questão, todavia, é irrelevante. O tipo de terapia necessária depende muito do problema — tal como na medicina.

Hoje, a terapia é, muitas vezes, **ecléctica**, baseada numa combinação de medicamentos e numa mistura de técnicas psicológicas.

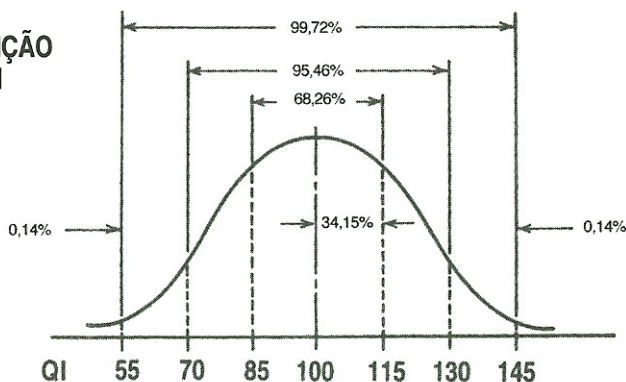
* É a mais utilizada entre nós

Inteligência

Testes de QI

Os primeiros testes foram criados por **Alfred Binet** (1905) para uso das escolas francesas, a fim de identificar e ajudar alunos menos capazes. Esses testes produziam um simples número, ou **quociente**, que resumia as capacidades.

Um QI de100 foi escolhido como média adequada, e a Curva Normal descreve a distribuição de resultados (1 Desvio Padrão é normalmente cerca de 15 pontos de QI)...

DISTRIBUIÇÃO DO QI

Os testes de QI foram desenvolvidos na Universidade de Stanford (E.U.A.) — testes de «Stanford-Binet» — a partir de 1916. Houve governos que os utilizaram no recrutamento militar.

Hoje, usam-se vários testes de QI nas escolas, a selecção de pessoal, no desenvolvimento pessoal, etc. Entre eles incluem-se os testes de Wechsler e Eysenck.

Exemplo de pergunta de QI: 3 8 12 15 17 ?

Controvérsias sobre o QI

A inteligência é provavelmente o tema mais controverso da Psicologia! Isso deve-se em parte à utilização de testes de QI como instrumentos de selecção — especialmente nas escolas. Em vez de os utilizarem, por exemplo, para ajudar as crianças (como pretendia Binet), os Britânicos apenas ajudaram algumas.

De forma ainda mais controversa, os testes de QI foram citados a propósito das diferenças raciais. Por exemplo, Arthur Jensen (1969) concluiu que os Negros «têm resultados cerca de quinze pontos de QI abaixo da média da população branca». Hans Eysenck (1981) afirmou que «esses resultados são culturalmente justos... Conclui-se que um modelo simples que atribua à hereditabilidade qualquer coisa como 80% do QI é realista e defensável».

Certos psicólogos deram «mau nome» aos testes de QI e a si próprios. Embora, para ser justo para com Eysenck, ele tivesse salientado:

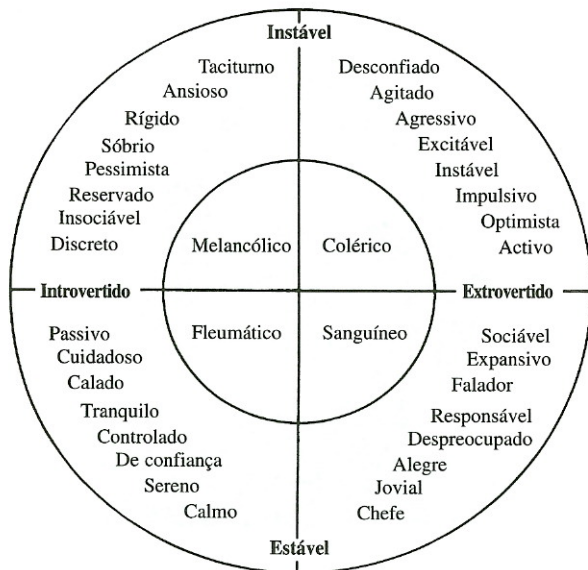
O mais importante é que a investigação mostra que melhorar o ambiente *pode* melhorar significativamente o QI (Skeels, 1966). Os testes de QI são, de qualquer modo, criticados por não serem VÁLIDOS: testarem apenas certas capacidades e não serem representativos doutras — p. ex., não incluírem o «sentido prático» ou a solução de desafios quotidianos.

O problema, aqui, é a definição. Criou-se um argumento circular — «Inteligência é aquilo que o QI mede». Outros (Piaget) tentaram sair disto, mas os testes de QI continuam a ser uma ferramenta predominante

(Resposta à pergunta de QI da página atrás = 18)

«Personalidade» (do latim «*persona*», máscara do actor) também é difícil de definir — e é outro foco do debate Natureza-Educação.

Teorias dos Tipos

Alguns psicólogos concentraram-se em «**Tipos**» gerais de personalidade. Por exemplo, o **Introvertido** ou **Extrovertido** de C. G. Jung desenvolvido por Hans Eysenck utilizando os seus questionários (EPI, EPQ) juntamente com uma dimensão **Neurótico-Estável**. Eysenck argumentava que estas são basicamente inatas.

Outra teoria conhecida de «tipos» é a de Friedman e Rosenmann (1959). As pessoas do tipo A são competitivas, impacientes, irrequietas e propensas a doenças cardíacas, cancro, etc. As personalidades do tipo B, não.

Teorias dos Traços

Outros identificaram características ou «Traços», p. ex., os 16 Factores da Personalidade de Cattell (medidos pelo seu questionário de «16PF»), incluindo: submisso-dominador, confiante-desconfiado, prático-imaginativo…

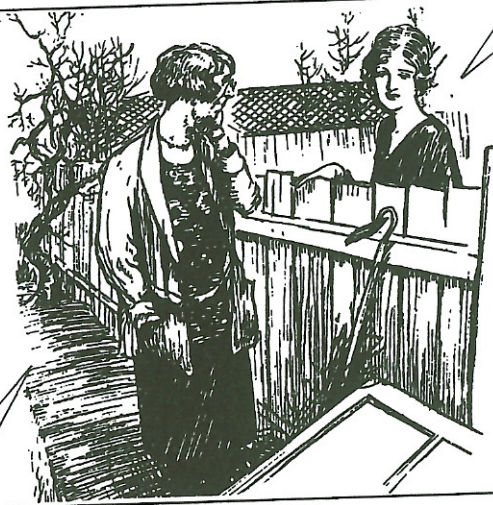
Questionários como estes constituem a base da **psicometria**, que mede quantitativamente a personalidade. Não estão disponíveis para o público e só devem ser utilizados por pessoas qualificadas. (Embora a utilização indevida seja vulgar, especialmente entre os patrões.)

PSICOLOGIA, HOJE

Hoje em dia, os psicólogos usam geralmente todas as Perspectivas, embora uns poucos ainda estejam agarrados aos seus pontos de vista, tenham visão limitada e dispensem outros pontos de vista. Da mesma forma, alguns defendem ainda, sobre o Debate Natureza-Educação, o ponto de vista «Interaccionista» — uma vez que ambos são importantes e não podem ser separados.

Há também agora outros pontos de vista importantes.

Feminismo e Racismo

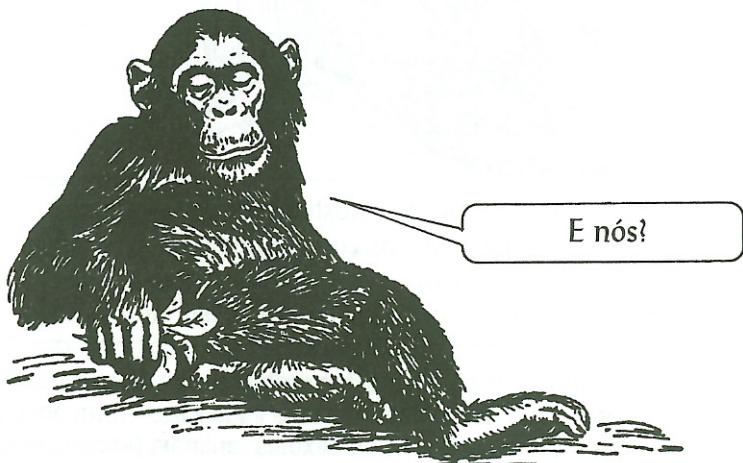
Desde os anos 70, tem havido muito maior consciência das desigualdades que podem existir na sociedade em geral. A Psicologia, tal como a maioria das disciplinas, ainda é embaraçosamente pobre em pessoas de relevo quer do sexo feminino quer não-brancos, sejam professores, investigadores ou autores.

As feministas identificaram e realçaram estes problemas e, além disso, tornaram-nos conscientes de outras tendências e injustiças — preconceitos contra incapacidades, idosos, preferências sexuais, animais («especismo»).

Ética da Investigação Humana

Surpreendentemente, só há relativamente pouco tempo é que as preocupações com a ética da investigação influenciaram fortemente os psicólogos. Certos estudos americanos (p. ex., as experiências de Milgram) que colocaram deliberadamente pessoas sob tremenda tensão, vieram dar a isso um maior impulso.

Foram publicados pela APA (1953, 1983) e pela BPS (1978, 1985, 1990) **Códigos de Conduta** e **Princípios Éticos** que têm de ser seguidos pelos psicólogos na investigação, na prática e no ensino.

Principais Conceitos Éticos

A **Participação Voluntária** é importante, incluindo o direito de se retirar em qualquer momento.
Deve ser obtido dos participantes o **Consentimento Informado**, incluindo a autorização para publicar os resultados.
Deve evitar-se o **Engano**, ou, se for necessário no início, os participantes devem ser informados, logo que possível.
Deve ser proporcionada **Informação após o Término** (e, se necessário, aconselhamento).
Deve ser mantida a **Confidencialidade**, incluindo o anonimato na publicação, para evitar que sejam identificados os participantes.
Devem ser evitados **Danos Físicos e Mentais**, incluindo embaraço, humilhação e danos à auto-estima.
Conduta Profissional do(s) psicólogo(s), incluindo integridade, responsabilidade, supervisão por outros investigadores, etc.

Ética da Investigação Animal

As razões da investigação animal:
(a) Há suficientes semelhanças para fazer comparações com seres humanos.
(b) Investigação humana semelhante não seria prática ou ética.

Isto pode criar «O Paradoxo da Investigação Animal»: se os animais são suficientemente semelhantes para comparar, então também devem ser suficientemente semelhantes no sofrimento!

Na Grã-Bretanha, existe o *Animals Scientific Procedures Act (Lei dos Procedimentos Científicos com Animais)* (1986) e outros códigos profissionais (p. ex., *Guidelines for the Use of Animals in Research — Orientações para o Uso de Animais na Investigação* —, 1985, da BPS). A «Lei dos Animais» de 1986 exige licenças do Ministério do Interior para instalações, para exemplares e para cada projecto, com regulamentações estritas.

As «Orientações» da BPS obrigam os investigadores a seguir uma lista de verificação, incluindo:
— *Evitar, ou pelo menos minimizar o desconforto*
— *Discutir... com o inspector do Ministério do Interior e com colegas*
— *Procurar... opinião generalizada sobre se a contribuição científica provável... justifica o uso de animais vivos, e se a questão científica que desejam abordar não pode ser tratada sem o uso de animais vivos.*

Na prática, hoje em dia, «o uso de animais para investigação psicológica representa uma pequena fracção do uso de animais para investigação em geral» (Gross, 1996).

Guia Breve para Outras Questões e Aplicações

1. Psicologia como Matéria Académica

A Psicologia como matéria académica divide-se normalmente em vários departamentos representando especializações para fins de ensino, avaliação e investigação. Esses departamentos incluem tipicamente quatro áreas delineadas — Psicologia do Desenvolvimento, Social, Comparada e Diferencial — mais a Psicologia Cognitiva e a Psicofisiologia.

Pode haver sobreposições entre as secções, mas as Perspectivas Psicodinâmica, Comportamentalista e Humanística tendem a não construir departamentos. A Perspectiva Psicodinâmica integra-se muitas vezes na Secção do Desenvolvimento ou da Psicologia Diferencial.
O Comportamentalismo também pode estar incluído em qualquer destas, mas muitas vezes integra-se principalmente na Psicologia Comparada. Da Abordagem Humanista trata-se muitas vezes na Psicologia Diferencial.

Normalmente, os departamentos universitários são compostos por psicólogos com diferentes formações. Por exemplo, um Departamento Cognitivo pode incluir especialistas em Psicofisiologia, Psicologia do Desenvolvimento, Diferencial e Cognitiva.

2. Tendências Actuais

Duas secções particularmente fortes são a Psicologia Cognitiva e da Saúde.

A **Psicologia Cognitiva** (ou «**Ciência Cognitiva**», como muitos preferem) é vista como capaz de proporcionar soluções para numerosos problemas aplicando a sua investigação à solução de problemas (adequadamente!), e dedicando-se às complexidades do pensamento. Beneficia muito dos computadores para testar directamente os participantes e para a investigação em geral.

A **Psicologia da Saúde** é uma aplicação relativamente nova de todas as perspectivas e doutras secções, especialmente da Psicologia Diferencial. As teorias da personalidade, a Psicopatologia e a Psicoterapia (quaisquer terapias reconhecidas) podem ser aplicadas ao tratamento do *stress,* da aflição, de problemas conjugais, do comportamento autodestrutivo (fumar, alcoolismo), do comportamento sexual, etc. A Psicologia da Saúde pode ajudar as pessoas a entender que o seu destino está em grande parte nas suas próprias mãos e hábitos. Uma aplicação conhecida, relacionada com esta é a **Psicologia do Desporto**, que inclui motivação, autoconceito, dinâmica de grupos, etc.

Estas duas aplicações estão a beneficiar dos progressos da biologia, p. ex., do Projecto do Genoma Humano.

3. A Procura da Psicologia
Há uma procura em *rápido* crescimento para a Psicologia. Livros e outras versões mediáticas vendem-se bem — ainda que seja principalmente na vertente de mercado da «Psicologia Popular» (uma expressão infeliz, cada vez mais usada nas livrarias). É pena, claro, que isso seja poluído pela escória de charlatães que procuram fazer dinheiro fácil! Normalmente, as notas biográficas e as críticas de qualidade dão alguma orientação valiosa.

Cursos superiores e universitários de Psicologia, e cursos que a integram como matéria secundária estão a tornar-se cada vez mais populares. Na Grã-Bretanha, é a segunda licenciatura mais popular, a seguir a Direito. Nos E.U.A., a Psicologia também é a segunda mais importante, a seguir a Administração e Gestão de Empresas.

4. O Estatuto da Psicologia
Uma grande preocupação é o facto de virtualmente qualquer pessoa poder autoproclamar-se «psicóloga», independentemente das qualificações e da experiência. Particularmente preocupante é que as pessoas se estabeleçam como «terapeutas» ou mesmo como «psicoterapeutas» (o que pode ser um título enganador ou mesmo sem significado) e tentem tratar pessoas.

Na Grã-Bretanha, a BPS criou um «Registo de Psicólogos Diplomados» (1990) facultativo de membros qualificados que prestam serviços, e o público pode consultá-lo. Mas ainda não obteve estatuto legal. O Governo precisa de pôr em vigor um sistema semelhante ao dos médicos. As Associações profissionais (BPS, APA, APS, etc.) precisam de fazer muito mais para organizar a profissão e apresentar uma imagem positiva da Psicologia.

5. A Necessidade da Psicologia
Nos últimos anos, na maioria das sociedades modernas, tem havido um aumento dos problemas psicológicos — especialmente da depressão e das doenças induzidas pelo *stress.*

Necessidades gerais
Juntamente com elevados níveis de vida, muitas pessoas têm elevadas expectativas (tanto para si como para os outros) e ficam facilmente frustradas, impacientes e desapontadas — com sentimentos subsequentes de depressão. A Psicologia pode continuar a identificar esses problemas sociais e a proporcionar maneiras de os atacar, tanto a nível individual como institucional. Infelizmente, muitos ainda não sabem o que está disponível. Há muito mais a fazer para proporcionar ajuda e informação, e para encorajar a auto-ajuda..

O **Ensino Oficial** em muitos países é visto como estando na origem do insucesso das crianças. Professores e pais precisam de ser ensinados a identificar problemas e usar as várias técnicas disponíveis para ajudar a resolvê-los. A formação de professores devia incidir muito mais no desenvolvimento intelectual, nas teorias da aprendizagem e sua aplicação (incluindo a disciplina), na formação moral, no encorajamento da independência, na aceitação de responsabilidades, na construção de auto-estima, etc.

Os serviços de **Saúde Pública** poderiam proporcionar uma gama mais ampla de terapêuticas. A medicina tradicional ainda tem tendência para dar medicamentos para os sintomas, sem ter em consideração o aspecto psicológico. Técnicas de relaxamento e imaginação podiam ser disponibilizadas e ensinadas àqueles que têm doenças relacionadas com o *stress* para facilitar a recuperação e evitar mais doenças. Há estados mentais que podem afectar gravemente funções somáticas; p. ex., a tensão crónica debilita o sistema imunitário. É necessária mais investigação.

O **Controlo Social** é a terceira grande aplicação, nas áreas da aplicação da lei, dos tribunais, da punição e da reabilitação. *É* possível modificar muitos comportamentos utilizando Técnicas Comportamentalistas (Contracondicionamento, Aversão, Modificação de Comportamento, Modelagem, etc.) mais as Abordagens Cognitivista e Humanista (p. ex., formação em solução de problemas e gestão do autoconceito).

Um grande problema da maioria dos sistemas penais é que não são científicos. Fazem-se suposições sobre o que mudará o comportamento, sem adequada verificação e acompanhamento. Mesmo quando a «punição» não funciona (como nas enormes taxas de reincidência entre ex-presidiários), há poucas tentativas de a alterar. Os julgamentos e as condenações dos tribunais baseiam-se, de qualquer forma, normalmente numa confusão de opinião pessoal ou jurídica, pressão pública, isolamento social, vingança e tradição — antes de quaisquer considerações sobre reabilitação social.

Necessidades Políticas

A crítica de que muitas vezes os sistemas judiciais não são científicos aplica-se à política em geral. Fazem-se enormes suposições sobre «o que as pessoas querem» e «o que é bom para elas», sem grande esforço para obter provas empíricas ou para verificar as teorias. Há que defender uma nova abordagem — «Psicopolítica» (para criar uma palavra) — que beneficie tanto da investigação psicológica actual como das lições da história.

Nas mãos erradas, claro, a Psicopolítica podia ser perigosa. Um governo democraticamente eleito poderia manter-se indefinidamente no poder se conseguisse avaliar com precisão a procura pública e satisfazê-la (pelo menos durante o tempo suficiente para chegar à eleição seguinte!)

No lado positivo, todavia, uma maior compreensão das necessidades humanas — juntamente com uma abordagem científica geral e provas empíricas — podia ajudar a afastar as leis ineficazes e a perda de tempo.

6. A Necessidade de Filosofia

A Psicologia como disciplina podia beneficiar da articulação com a filosofia de que anteriormente teve tanto cuidado em afastar-se. Tal como as «técnicas» da filosofia (p. ex., raciocínio lógico, identificação de argumentos e falácias), os psicólogos podiam aprender muito com as Grandes Questões — a definição de consciência, o debate mente-corpo, o papel da fé no pensamento, livre arbítrio *vs.* determinismo, e **ética**.

Os psicólogos precisam de ser formados para lidar com as enormes responsabilidades e opções morais inerentes ao seu trabalho. De outra forma, podem procurar fazer bem, sem perceber o mal que pode ser feito. A filosofia pode proporcionar importantes achegas para problemas muito práticos de moralidade.

7. Carreiras na Psicologia

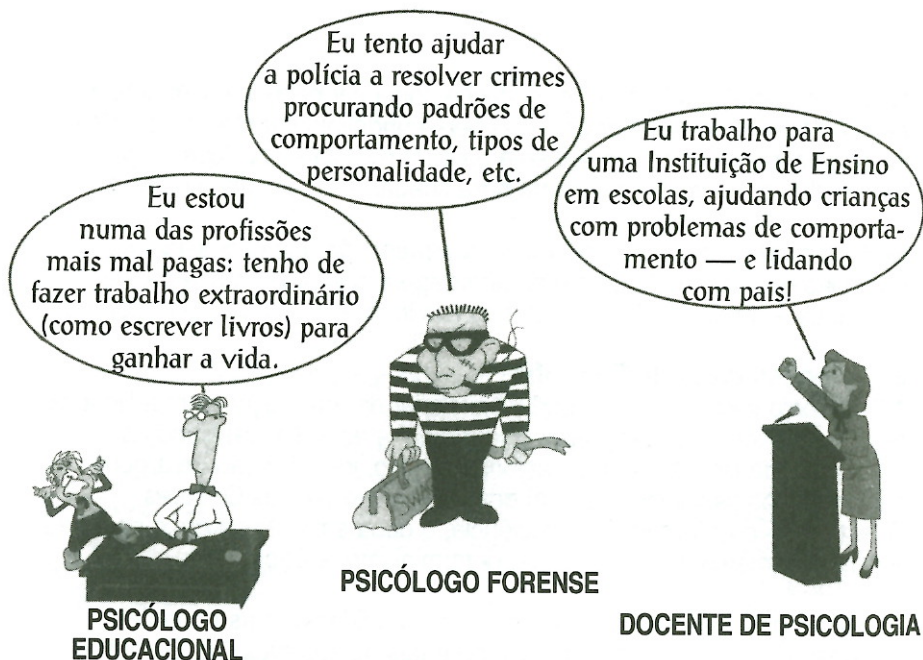
Tendo-se formado em Psicologia, o indivíduo pode entrar numa ampla gama de profissões — embora muitas vezes seja necessário adquirir mais qualificações, p. ex., um Diploma de Pós-Graduação, um Mestrado ou um Doutoramento.

Eu trabalho com médicos, ajudando a tratar pessoas que têm diferentes problemas, p. ex., fobias, depressão, ansiedade, maus hábitos...

Utilizo uma vasta gama de terapêuticas — baseadas em modelos psicodinâmicos, comportamentais e COGNITIVISTAS, etc.

PSICÓLOGO CLÍNICO

PSICÓLOGO EDUCACIONAL

PSICÓLOGO FORENSE

DOCENTE DE PSICOLOGIA

Em Portugal existem três associações profissionais:
— SPP — Sociedade Portuguesa de Psicologia
— APP — Associação Portuguesa de Psicologia
— APPORT — Associação de Psicólogos Portugueses

A Psicologia tem uma enorme quantidade de coisas a oferecer aos que quiserem dispor do seu tempo e dar-se ao trabalho de a estudar com alguma profundidade, e aplicar as descobertas à sua vida e à dos que os rodeiam. Espera-se que este livro tenha proporcionado uma introdução útil e sumária do tema como um todo, encorajando mais interesse e aplicação.

Agradecimentos

Mark Andrews — Artista, *Designer* Gráfico
Pam Berry — Consultor
Steve Brammell — Filósofo
Jenny Doe — Psicólogo Clínico
Mike Gibas e John Read da «Nomad», Letchworth — *Designers* Gráficos
William Grieg — Assistente de maqueta, etc.
Linda Hambleton — Psicóloga Organizacional
Peter Kewley — Bibliotecário, Investigador
Lorna Marriott — Artista de Preparação de Montagem
Christine Pinkerton — Assistente de Maqueta
John Radford — Distinto Professor (na sala de conferências e no *pub!*)
Eppie Saunders — Assistente de Maqueta
Lee Stanley — Fotógrafo

ÍNDICE REMISSIVO

«O que é a Psicologia? Quando teve início? Donde veio? Como se posiciona face a matérias como a psiquiatria e a psicoterapia? Até que ponto é ciência?

Psicologia para Principiantes responde a estas questões, mostrando o que tem sido o seu objecto no passado e o que é agora.

São descritas as principais «Escolas» de pensamento e divisões da Psicologia, incluindo Introspecção, Biopsicologia, Psicanálise, Comportamentalismo, Psicologia Comparada (Animal), Perspectivas Cognitivas (incluindo o movimento da Gestalt), Psicologia Social, Psicologia do Desenvolvimento e Humanista. As personagens chave tratadas incluem: Freud, Pavlov, Skinner, Bandura, Piaget, Bowlby, Maslow, Rogers, assim como muitos outros psicólogos menos conhecidos mas importantes.

O texto foi escrito pelo Professor Universitário de Psicologia e Filosofia, Nigel C. Benson e ilustrado por Simon Grove.

PARA PRINCIPIANTES

Aprender pode ser divertido

Alguns volumes publicados nesta série:

Freud para Principiantes • Energia Nuclear para Principiantes
Darwin para Principiantes • Ecologia para Principiantes
Medicina para Principiantes • Orwell para Principiantes
Reich para Principiantes • Keynes para Principiantes
Ciberespaço para Principiantes • Genética para Principiantes
Newton para Principiantes • Universo para Principiantes
Pós-Modernismo para Principiantes • Astrologia para Principiantes
Picasso para Principiantes • Internet para Principiantes
Judaísmo para Principiantes • Sociologia para Principiantes
Filosofia para Principiantes • Descartes para Principiantes
Kant para Principiantes • Hegel para Principiantes
Matemática para Principiantes • Kafka para Principiantes

7647033
ISBN 972-20-1806-X
9 789722 018067